

KÉPMÁS

2017
04

stílusos, bátor, elkötelezett

”

**A SZÍNHÁZ
MORÁLIS INTÉZMÉNY,
EZ A LÉNYEGE.**

RÁCKEVEI ANNA



550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



15 éves a
Képmás

3+1

CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

Minden 4. éjszaka ajándék!

Május 1–31.

- Szabadság a gyerekeknek, szabadidő a szülőknek
- Program All Inclusive: családi- és gyermekprogramok minden nap
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- 100.000 m² kikapcsolódás, szabadtéri játéklehetőség
- Gyerekbarát gasztronómia
- Babaúszás hetente többször korcsoportonként
- Többtermes játékbirodalom, játszótér
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoba
- Felnőtteknek csendes wellness, szaunapark
- Wellness és gyógyító kezelések, bio kozmetika

A hetente változó, ajándék programokról **tájékozódjon weboldalunkon.**



Hallotta már?

Miénk a szakma legnagyobb elismerése – Év Szállodája Díj 2016.
Szabadidős programok kategória első helyezetteje – Family Cup Díj 2016.
Magyarország Legnépszerűbb Családbarát Hotele – TripAdvisor 2016.

KOLPING HOTEL ** SPA & FAMILY RESORT**
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. | (+36) 83 344 143

Részletek, online ár kalkuláció és foglalás: kolping.hotel.hu

A CSALÁDOK MOST MEGMONDJÁK!

Mondja el véleményét!

Keressük azokat, akik tudják, hogy milyen a jó családi nyaralás. Aki szeretne utazni, és szívesen alakítanák kedvük szerint a kiválasztott úti cél szolgáltatásait.

Nyerje meg az alábbi nyeremények egyikét!

5 db
100.000 Ft-os
Kolping Hotel
utalvány

10 db
meglepetés
csomag
Bobóországból

- A kérdőív kitöltése csupán pár perc
- Kötelezettségmentes
- Az adatokat titkosan kezeljük

Kitöltési határidő: 2017. május 7.

Adatvédelmi nyilatkozat és további információ: www.gyerekbarat.hu

Így utazunk mi...

Kettesben, babával,
nagy családdal,
barátokkal, nagypapával...

Legyen víz,
legyen szép, legyen tér,
és legyen még...

Ha én lennék
a szállodaigazgató,
akkor...

www.gyerekbarat.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Amikor a rügyet szétfeszítik a kibomló szirmok, fáj a meghasadó élő szövet? Ha a virág elsorvad, hogy utat engedjen a kerekedő gyümölcsnek, hulló szirma megidézi a halált? A gyümölcsöt aztán élete teljében szakítjuk le, mégsem érezzük tragikusnak hirtelen véget érő történetét.

Ritkán érint meg a végesség a fájdalmas születésnél is, holott két ember visszavonhatatlanul szülővé válik, a harmadik pedig érző, fájó, törékeny halandóvá. Az új életnek a szenvedés csak burka, elenyészik, mint a mag, amelyből kirobban a zöld hajtás.

Az emberi halállal másképp állunk. Nincs lebbenő szirmú színes virág, kerek, illatos gyümölcs vagy gőgicsélő gyerekhang, amely beindítva a bennünk keringő nedveket és hormonokat csak az életet láttatja. Meg kell harcolnunk a hitért, hogy van élet az élet után – kinek ésszel, kinek gyermeki bizalommal, kinek megélt tragédiákkal. Állandóan keressük a bizonyosság szirmait, a kegyelem illatát, a mindenségből hozzánk szóló személyes hangot. A húsvéti éjjeli szertartáson már elszunyókáló öregek gyermekarcában, a vasárnap reggelre pirosan lobogó tulipánokban, a tojás után kutató gyerekek nevetésében.

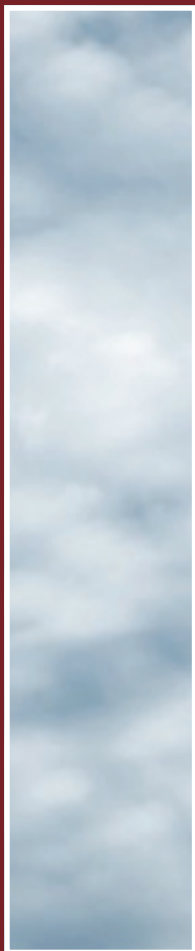
Imában, beszélgetésben, összenézésben és akár egy magazinban is.





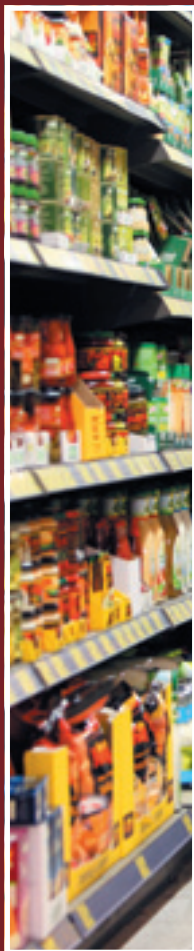
JELENLÉT

20



TANDEM

28



TÜKÖR

50



HÁZITREND

54



KIMENŐ

92



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44./d alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bogán Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Dubinyák Réka, Fábián Tibor, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Szőnyi Lúcia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu
 • Nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Tördelőszerkesztő: Légár Béla

Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon.
 • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2017. május 2-án jelenik meg. A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



| | | | | | | | | |
|--|----------------|--|--------------------------|--|-----------------|--|---------------|---------------|
| A színház jobb emberré tesz Ráckevei Annával beszélgettünk KÉPMÁS | 6 | M | HÁZITREND | Nem mind veszélyes, ami E UTÁNAJÁRTUNK | 54 | | | |
| A KÉPMÁS 15 ÉVÉBŐL | 12 | | | Evéssel az elhízás ellen GYEREKRENDELŐ | 58 | | | |
| Mennyből érkező akadálymentesítés Hit vagy tudás? Miért hiszem el a feltámadást? LÉTKÉRDÉS | 15 16 18 | | | O | JELENLÉT | Terülj, terülj, asztalkám! VÉGY EGY RÉGI RECEPTET! | 60 | |
| Beavatottak VILÁG-KÉP | 20 | | | | | Édes élet az Operában Csülök „Jóasszony módra” A SÉF AJÁNLATA | 62 | |
| Élet az élet után Spirituális tapasztalatok a klinikai halál állapotában | 22 | | | | | ZÖLD MOZAIK | 66 | |
| Öntudat | 26 | | | | | Kutya a történelemórán | 68 | |
| Két nehéz kérdés A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 4. | 28 | | | | | A | TANDEM | KIMENŐ |
| Ránk tartozik? Intimitás és szexualitás HÁRMAS KÖTÉS | 30 | | | Kodály és a jazz | 72 | | | |
| Valaki színre lép NŐI SZAKASZ | 34 | | | Az álom valóság is lehet Interjú Borbély Alexandrával | 74 | | | |
| A halál hídjánál... „Mennyi egy töketlen fecske maximális repülési sebessége?” FÉRFI SZAKASZ | 35 | | | Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK | 77 | | | |
| MÉDIA A CSALÁDÉRT | 37 | Pénz és egészség PÉNZBŐL ÉRTÉK | 78 | | | | | |
| A múzsa csókja | 38 | T | TÜKÖR | Humánökológia OLVASÓSAROK | 81 | | | |
| Aczél Petra: KÖZVILÁGÍTÁS | 40 | | | Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT! | 82 | | | |
| Neked van igazad? OLVASÓSAROK | 41 | | | Harmadnapon BIBLIA ÉS IRODALOM | 84 | | | |
| Normálisnak lenni egy nem normális világban normális? EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS | 42 | | | ÁPRILISI KIMENŐ | 86 | | | |
| A szimmetria felé BEMELEGÍTÉS | 46 | | | Csak mert gyönyörű | 88 | | | |
| Mesés anyagvilág, mérnöki pontosság A SZALON | 50 | T | TERMÉSZETKÖZELBEN | Hogyan (ne) legyünk őrangyalok? VADÁLLATOK KÖZELRŐL | 92 | | | |
| „Budapest-Milánó, oda-vissza” Retúrjegy a divat és az anyaság között A SZALON | 52 | | | Kész átverés? | 96 | | | |

Styling: Tóth Linda • Hajj: Fülöp Zsófi • Smink: Somogyvári Dóra
Ruhák: Marks & Spencer, Massimo Dutti, H&M • Ékszerek: Ayala Bar, Swarovski





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A SZÍNHÁZ JOBBA EMBERRÉ TESZ

Ráckevei Anna számomra mindig valami szép komolyságot tett hozzá színpadi és filmes karaktereihez. Nem lehet véletlen, hogy általában ő a szinkronhangja a sokszínű, de mindig emberi tartást sugárzó *Meryl Streep*nek. (És képzeljék, a fotózáson észrevettem, hogy – bár kolléganője szőke és kék szemű, ő pedig igazi barna – még külsőre is hasonlít rá!) Most, hogy belegondolok, talán még abban is szerepe volt, hogy az Anna nevet olyan tulajdonságokkal ruháztam fel, mint nőiesség, fegyelem, finomság, műveltség, humorérzék – és második lányunkat Annának neveztük el. Leírt beszélgetésünk a tűnődő pillantások, bujkáló mosolyok nélkül jóval kevesebb, mint a valóságban, és hiányoznak belőle a nevetések is, amelyek a felelősség és empátia kívánalmai szerint pontosan megfogalmazott válaszai végére sokatmondó, őszinte kacagással tettek pontot, jelezve, hogy hiába is faggatnám tovább. De a képek sok mindenről árulkodnak.

♦ – Utoljára Pál Feritől hallottam, hogy az emberek egyik legnagyobb hibája ma a rugalmatlanság, pedig ha rugalmasak vagyunk, nagyobb teret engedünk az életnek. Te is azt írod a Csokonai Színház nyitóoldalán, igazgatói beköszöntődben, hogy a színház és a színész halála, ha belemerevedik önmaga sémáiba, ha elveszíti a nyitottságát. Mit jelent ez a rugalmasság és nyitottság a gyakorlatban?

– Nagyon sok olyan helyzet van, amit az ember elképzeli, és aztán minden másképp történik. Ha mereven ragaszkodunk az elképzeléseinkhez, állandóan konfrontálódunk, és legtöbbször kudarcok érnek. A vezetői helyzet egyik nagy tanulsága, hogy ha megpróbálunk rugalmasan alkalmazkodni az adott szituációhoz, sokkal hatékonyabban lehet dolgozni. Természetesen vannak helyzetek, döntések, amikor

nem érdemes engedni, de a mindennapokban muszáj együttműködnünk.

– Nagyon sok színházban játszottál, de talán egyikben sem töltöttél annyi időt, mint a debreceniben. Miben különbözik ez a többitől?

– Sok helyen megfordultam, Budapesten is és vidéken is, de valóban, hét évig voltam itt színészként, és ez most a negyedik évem igazgatóként. Nagyon izgalmas volt az a világ, amit Vidnyánszky Attila színháza jelentett, különleges vendégrendezőket és színészeket hívtott meg, nagyon sok érdekes impulzust kaptam. Ahhoz, hogy igazgató legyek, nyilván kellett jó adag önbizalom is, de talán ennél is fontosabb volt a munkatársaim iránti bizalom. Enélkül nem vállaltam volna, hiszen másképp nem is lehet egy ekkora intézményt működtetni.



– Az sem zavart, hogy ami egy vidéki színházban történik, nincs annyira benne a köztudatban?

– Fájdalmas, de szinte senki nem tud róla, hogy eljuttotunk Párizsba, és kilenc estén át játszottuk az Odeon Színházban Valère Novarina Képzletbeli Operettjét, ami korszakos esemény volt. Vagy hogy Bukarestben és Oroszországban, Jaroszlavlban mutattuk be a Mesés

férfiak szárnyakkal című darabot, amikor a város ezeréves fennállását ünnepelték. Jó színházat csináltunk, de erősödött bennem az érzés, hogy ami nem Budapesten történik, az nincs is – legalábbis a médiában. A Fodrásznő kapott egyedül nagyobb sajtóvisszhangot, amely nyert a Pécsi Országos Színházi Találkozón.

NEM KELL MEGFOJTANI DESDEMONÁT, HOGY ÁTÉLJE A SZÍNÉSZ AZT AZ INDULATOT, AMI A MEGFOJTÁSHOZ KELL.



– Hogyan tudnád bemutatni a debreceni Csokonai Színházat?

– Hosszú évek tapasztalata, hogy ahogyan egy városnak vannak jellegzetes stílusjegyei, minden színháznak is. Fontos megérteni, mi az, ami vonzza a helyi közönséget. Debrecenben nagy hagyománya van az operajátzásnak, a zenés műfajoknak, de szeretik a stúdiódarabokat is,

mert amikor Pinczés István volt a főrendező, megalakították a stúdiószínházat, és nagyszerű kortárs darabokat játszottak. Mint egyetlen kőszínháznak a környéken, minden műfajnak meg kell jelennie a műsortervben. A nemzeti státusz is erre predesztinálja az intézményt. Széles skálán mozog a közönség ízlése, ugyanakkor szerintem úgy működik jól egy színház, ha arra buzdítja a nézőt, hogy kóstoljon meg mindenféle műfajt, tanuljon meg minél több színházi nyelvet. El kell találni azt az arányt, amely szolgálja a szakmát, az önmagunkkal szembeni elvárásokat is meg a nézőket is.

– A zenés műfajok, a mozgás közel állnak hozzád? Annak idején a Dienes Valériáról szóló film kapcsán is közel kerültél a mozdulatművészethez.

– Kiskoromban minden vágyam az volt, hogy balerina lehessek. Aztán – bár eljutottam a harmadik rostaig – nem vettek föl, mert nem voltak jók a testméreteim. De a tánc nagyon közel áll hozzám. Én prózai osztályban végeztem, nincs igazán gyakorlatom a zenés műfajokban, bár előfordult, hogy énekeltem előadásokban. Itt, Debrecenben viszont mindennapos az opera, az operett, a musical, az embernek igazgatóként hozzá kell szoknia az ezekkel járó feladatokhoz is.

– Befogadóként is közelebb kerültél ezekhez?

– Az biztos, hogy a szabályait megismertem. Az opera volt az, ami a legtávolabb állt tőlem, de amióta a Csokonaiban vagyok – nem csak igazgatóként –, azóta egyre jobban kibontakozik előttem a gyönyörűsége. Nagyon szép előadás volt például a *Borisz Godunov* vagy *Liszt Krisztus-oratóriuma*, ahol egy kis előszínpadi mozgással is megerősítettük a történetet. Hihetetlen érzés, amikor árad a zene, téged is magával visz, és repülhetsz vele! Ebben az évadban túl vagyunk egy *Bánk bán* bemutatón, s nagy izgalommal várom *Rusznják Gábor Varázsfuvola*-rendezését.

– Színészként változtatott rajtad az, hogy közben egy színház irányítása is a feladatod?

– Akármilyen pozícióban tölt el az ember egy bizonyos időt a színházban, ugyanúgy megismeri az örömeiket és a nehézségeket. Pontosan tudja, mi hogyan működik, függetlenül attól, hogy portásként vagy igazgatóként dolgozik. Tisztában van vele, hogy ez egy különleges munkahely, és mindenkítől igényel valami pluszt, hogy szeressenek bejárni az emberek, és közösen hozzanak létre valami varázslatot.

– Sokszor mégis intrikával teli, képmutató, élethetelen világnak látszik a színház. Mitől lesz egyik vagy másik?

– Mind a kettő jelen van, ahogy az ember életében is benne van a jó is meg a rossz is. Tőled függ, mit tartasz fontosnak, minek engedsz utat. Ha valaki például nem kap meg egy szerepet, és emiatt azt mondja, ez az egész egy rossz évad volt, holott sok más szerep az övé lehetett, akkor nem tudsz rajta segíteni. Van olyan típusú ember, aki azt akarja érezni, hogy neki hihetetlenül nehéz és méltánytalan a helyzete.

– **Vezetőként sem tudsz ez ellen tenni?**

– Sok helyzetben nem vagyunk képesek felnőttként viselkedni, ilyenkor a kívülálló nem sokat tehet, de igyekszem nem gerjeszteni és fokozni az ilyen konfliktusokat.

– **Azt olvastam egy veled készült interjúban, hogy a színház célja az, hogy jobb emberek legyünk. Hogyan tesz jobb emberré?**

– Segít, hogy jobban megismerjük és megértsük magunkat. Ha pedig jobban megértsük magunkat, közelebb kerülünk ahhoz is, hogy másokat megértsünk, több elfogadással és kevesebb konfliktussal élünk. Mindenképpen tévút, ha azt gondoljuk, hogy a színpadon ugyanazt kell csinálni, amit az életben tapasztalunk. Hiszen a színpadi létezés az élet sűrített esszenciája, egy absztrakció. Hálás vagyok, hogy találkozhattam *Taub Jánossal*, aki fantasztikus módon tudott arról beszélni, hogy miért nem jó a hiperszuper realista irány. A színházban épp az a csodálatos, hogy kiemelve a valóság egyes részleteit olyan megvilágításba helyezi azokat, ahogy az életben soha nem látnánk meg. A színház morális intézmény, ez a lényege.

– **A Pesti Magyar Színházban nemrég mutatták be Visky András Júliáját, amelynek te vagy a szereplője. Egy monodrámában nehézség vagy szabadság a színeztársak hiánya?**

– Ha egyedül vagy, csak a te felelősséged, hogy jó-e az aznapi előadás, a te energiád működteti a pillanatokat, de te is irányítasz, rajtad múlik a tempó, hogy mit tartasz éppen fontosnak abban a percben. Nagyobb teher, de ha végül sikerül végigutaztatni magamat a közönséggel együtt azon az egy óra húsz percen, akkor az nagyon nagy öröm is.

– **A Júlia – Párbeszéd a szerelemről nehéz történet egy hétgyerekes, Duna-deltába kitelepített asszonyról, akinek a férje börtönben van. A borzalmas helyzetek átéléséhez volt bármilyen saját tapasztalatod?**

– Ez nem egészen így működik, legalábbis nálam nem. Van az embernek egy érzelmi skálája, ami szerencsés esetben jól elkülöníthető érzelmeket tartalmaz. A próbaidőszak alatt feltérképezzük, honnan hová szeretnénk eljutni, és az úthoz ezeket az érzelmeket használjuk fel. A színész évtizedeken keresztül azt gyakorolja, hogy az adott helyzethez megtalálja a megfelelő érzelmet, amitől az a jelenet életre kel. Függetlenül attól, hogy engem elhurcoltak-e a Duna-deltába vagy megölték-e az anyámat, nekem azokat az érzelmeket kell tudnom mozgósítani, felerősíteni és minél sokrétűbben egymás mellé tenni, amelyek az adott helyzetet hitelessé teszik. Nem kell megfojtani *Desdemonát*, hogy átélje a színész azt az indulatot, ami a megfojtáshoz kell. Ha érzelmgazdag életet élünk, nyilván gyarapszik az eszköztárunk, és a megfigyelés képessége is elengedhetetlen.

– **Bár egy monodrámáról beszélünk, amely a szerelem erejéről szól, az egyoldalú párbeszéd mégsem a férjjel, hanem Istennel zajlik.**

– Ő ennek a szerelemnek a harmadik szereplője. A történet jó példa arra, hogy anélkül a mélységes bizalom és hit nélkül, amellyel Júlia bízott a férjében, nem bírta volna végigcsinálni mindazt, amit az élet ráért. A darab végén azt mondja: „*Csupán egynek nem elég hűséget fogadni, kell még egy harmadik, hogy az adott szónak értelme legyen.*” A harmadik „személy” mint tanú megerősíti két ember szövetségét.

– **A fizikai távollét nagy erőpróbája a kapcsolatoknak. A Budapest és Debrecen közti ingázást mennyire volt könnyű elfogadnod?**

– Elég nagy áldozat mindannyiunk részéről, de nem tudok olyan időre visszaemlékezni, amikor nem így éltünk, csak most én vagyok az ingázó. Biztos lelki háttér kell ahhoz, hogy ez így működhessen. Szerintem nem az ingázás létén áll vagy bukik egy kapcsolat, hanem azon, hogy megvan-e közöttünk a kölcsönös odafigyelés, a szeretet, a tisztelet, a hűség, a közös célok és az elköteleződés.

– **Melyik az otthonod?**

– A színházi otthonom itt van Debrecenben, de a családom Budapesthez köt.



Ráckevei Anna és a hátsó borítónkon is látható óvónénije, Pagács Imréné Kati néni egy csíksomlyói kiránduláson, 1966-ban.

– Két gyermeked van. Épp hívtok a fiad, miközben beszélgetünk. A társalgásokat hallva úgy tűnik, nem vagy egy „túlaggódó” anyuka. Veled is ilyenek voltak a szüleid?

– Ők sem voltak szigorúak. A két bátyám viszont szigorúbb volt, mert úgy érezték, hogy engem jobban elkényeztetnek. Velem a szüleimnek könnyebb dolga volt, de a mostani fiatal generációnak nagyon megváltozott a világgal való kapcsolata. Ennek felnőttként általában csak a negatív oldalát érzékeljük. Lehet, hogy ez egy olyanfajta forradalmi változás, mint amikor az emberek a földművelő életmódból átköltöztek a városokba, és elfelejtették, hogyan lesz a gabonából kenyér. Vagy épp az írásbeliségbe való átmenet a színhagyományozás korából. Nyilván ott is elveszett sok minden, a személyes előadás ereje, romlott az emlékezőtehetség. Ma is zajlik egy nagy átalakulás, a közös történeteink, a családi és közösségi hagyományaink elvesznek, van viszont helyettük rengeteg olyan történet, amelyhez valójában nincs személyes kötődésünk, és ezek párhuzamosan, egyszerre áramolnak át az agyunkon.

– Az ehhez szokott fiatalok számára adhat élményszerű alternatívát a színház?

– Nekünk csak pozitív tapasztalataink vannak. A tantermi előadásaink beváltak. Tavaly a Szikszai Rémusz rendezte nagyszínpadi *Rómeó és Júlia* mellett *Verona 1301* címmel vittük el a szerelmi történetet az osztálytermekbe, idén pedig a – Lessing *Bölcs Náthánjából* írt – Jeruzsálem a vallásháborúról, a vallási toleranciáról, a judaizmus, a kereszténység és az iszlám konfliktusairól szól. A fiatalok természetes közege a játék, így a színház olyan varázslattá tud válni, ami mindig képes vonzani őket. Nincs csodálatosabb, mint amikor a gyerekek

szerepjátékot játszanak! Ez az igény mindenkiben ott van: belebújni valakinek a bőrébe, azonosulni vele. Nem véletlenül használja a pszichológia, a pedagógia is a drámajátékot mint eszközt.

– Szinkronszínészként is sokat dolgoztál. Ilyenkor fontos, hogy a színészt jól ismerd, vagy elég, ha a szerepre koncentrálsz és arra, hogy ő hogyan formálja meg? Vagy akár változtathat is a hang az alakításon?

– A szinkronizálás alkalmazott műfaj. Akkor csinálom jól, ha teljes alázattal és odafigyeléssel megpróbálom visszaadni az utolsó kis hangsúlyt is. A nagy színész-elődök amellet, hogy a hangjukkal képesek voltak hiánytalanul megteremteni az adott karaktert, azt is tudták, hogy a saját egyéniségüket beleadva telítettebbé, sűrűbbé, gazdagabbá tegyék a vásznon látható színész jelenlétét.

– Legtöbbször te vagy Meryl Streep magyar hangja. Azt mondtad, nagyon szereted, és jó színésznőnek tartod. Miért?

– Nagyon érzékeny művésznek tartom, hitelesen tud eljátszani szinte mindent, egészen szélsőséges karaktereket is, úgy, hogy közben mindig önmaga marad. Rengeteg szerepet kap, és látszik, hogy komolyan meggondolja, melyiket játssza el.

– Van olyan szerep, amit te nem vállalnál vagy vállaltál el?

– A szerep, a karakter miatt talán nem volt ilyen, csak a darab miatt. Van olyan téma, ami nem izgat, mert nem tartom fontosnak a kérdés fölvetését. Ilyet már utasítottam vissza.

– Számodra mi most a legnagyobb szakmai kihívás?

– Talán az, hogy elő kell készítenünk a Csokonai Színház felújítását. A következő évadot még az épületben töltjük, és jövő nyáron ki kell költözködnünk.

– Az ilyen praktikus dolgokban való részvétel mennyire idegen tőled?

– A színház gyakorlati működtetése olyan emberi találkozásokkal jár együtt, amikre egyébként nem lenne szükségem. Meg kellett tapasztalnom ezt is, közben erősödött az emberismeretem, és magamról is sokat tanultam. Ez is a rugalmasságról szól, azt hiszem. ♦



KÉPMÁS

15 éves a
Képmás

MŰVÉSZET,
TUDOMÁNY,
MAGAZIN

Szerintünk a közéleti hírek, érdekes és hasznos információk, életmódtanácsok mellett a művészet és a tudomány is életünk része. Ezért helye van egy magazinban is.

IRODALOM

HAVI ADAGOKBAN

Nemcsak jelenleg büszkélkedhetünk kortárs költő- és írómunkatársakkal! Korábban például Fésűs Éva, Gyurkovics Tibor és Czákó Gábor is sorozatot írt a Képmásba. Ahogyan Szabó T. Anna és Lackfi János is évek óta szerzőink.

POPZENÉSZ ÉS OPERAÉNEKES

Sikerült olyan ismert művészeket is rávennünk, hogy írjanak a Képmásba, akik érdekes kirándulásként fogták föl, hogy lapunkban publikáljanak. Például Ákos, aki filmekről írt szubjektív kritikákat és Ókovács Szilveszter, aki művészinterjúkat készített, elsősorban az opera világból.

TUDOMÁNYRÓL MAGAZINOSAN

A 15 év során számos tudományterület képviselője volt szerzőnk, köztük közgazdász, jogász, filozófus, filológus, zoológus, kertészmérnök, orvos, pszichiáter, pszichológus. Sokszor egy-egy velük készített interjú apropóján ismerkedtünk meg velük, és csábítottuk el őket szerzőnek. Így dr. Lux Elvirát is, aki párkapcsolatról, szexualitásról vezetett nálunk rovatot.

MENNYBŐL ÉRKEZŐ AKADÁLYMENTESÍTÉS

FÁBIÁN TIBOR

HIT VAGY TUDÁS?

HORVÁTH PÁL

MIÉRT HISZEM EL A FELTÁMADÁST?

KÖLNEI LÍVIA





SZÖVEG –
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



MENNYBŐL ÉRKEZŐ AKADÁLYMENTESÍTÉS

A Kelet-Európán végigsöprő rendszerváltások egyik kulcsmomentuma volt a Kelet és Nyugat széttagoltságát szimbolizáló berlini fal ledöntése. Egy közelmúltban tartott ökumenikus eseményen *Gáncs Péter* evangélikus püspök arra emlékeztetett, hogy mindez nem csupán a politikusok érdeme volt. Gyertyák világítottak akkoriban a német lakások ablakainak tízezreiben, azt jelezve, hogy lakói a fal leomlásáért imádkoznak.

♦ Miután fohászuk meghallgatásra talált, egy bizonyos Horst Sindermann, az NDK parlamentjének akkori elnöke, egy kommunista elkötelezettségű ember tett bizonyosság értékű vallomást: „Mindenre felkészültünk, csak épp a gyertyákra és az imádságra nem.” Hangsúlyozom: egy ateista ember mondta ezt, amikor látványosan, recsegve-ropogva összetörték az általa is szolgált, hitt és felépített világrend tartóoszlopai. Amikor már nem talált racionális magyarázatot a történetekre, és mintegy elismerte, hogy van, Akivel nem számoltak: azzal, hogy Isten alakítja a történelmet. Még a kommunistákét is.

Ettől a negyedszázados történettől elrugaszkodva, a modern jelenbe érve, már nem az ideológiák diktálta hitelenséggel találkozunk, hanem egy másik típusúval. Egy olyan modern és haladó világkorszakkal szembesülünk nap mint nap, amelyben a kereszténység, különösen itt, Európában, egyre inkább a háttérbe szorul. Sok esetben utat is téveszt, elveszíti hangját, irányát, másfelől egyre népszerűtlenebbé vagy még inkább érdektelenebbé válik a tömegek számára. A hit mint mindennapi életszükséglet már alig jelent valamit a 21. századi embernek. A lélek egy olyan mély kút számára, amit vagy lefed, elrejt maga elől is, vagy pedig teletömköd mindenféle haszontalan vagy éppen káros

hiedelmekkel, okkult praktikákkal. Belső lelki kérdéseit, a lélek sajkáit igyekszik szerzésvágygal, látvány-nyal, megfogható, megehető dolgokkal megválaszolni, elodázni. Merthogy a ma emberében is ott vannak a kérdések, bár ezekkel sokszor nem mer szembesülni, azokat felvállalni. Egy nagyváros fiataljait kérdezték meg a közelmúltban arról, mitől félnek, mitől tartanak a leginkább. Sokak meglepetésére az ifjú generáció nagy része a haláltól, az elmúlástól fél a legjobban. Miközben mindenki másnál jobban ismerik és kezelik a modern eszközöket, az elmúláshoz kötődő kérdéseik megválaszolatlan, félelmetes kérdőjelekként lebegnek felettük. Hiszen a napjaink cukivá degradált, nyuszikás, költnis húsvétja sem képes a tartalmas válaszokra, mert Isten nélkül önmaga karikatúrájává, világi ünneppé silányult.

Húsvét közeledtével a hit és a mindennapok kontrasztjával küzdő ember idén is rádöbben, hogy a technológia korában, a modern örületben kellene eljutnia hozzá a Szónak. Aminek ma is súlya és helye van az életében. Az Isten nekünk szánt beszéde – a reklámok és simogatós telefonok világába. A Beszéd, amely hitre ébreszt, és szembesít a mennyből érkező akadálymentesítéssel. Azzal, hogy valaki felvállalta ezt a világot, úgy mindenestől. Benne engem és mindannyiunkat. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

HIT VAGY TUDÁS?

„A hit csalóka fénynek tűnik, amely megakadályozza az embert a bátor tudás kimunkálásában” – így fogalmazta meg tervezett, ám végül az utóda neve alatt kiadott körlevelében XVI. Benedek a hit és tudás közötti áldatlan vita pillanatnyi állását. Valóban úgy tűnik, hogy világunk nyugati fele a hitfelejtés mámorában, a tudás bővületében él. Ez a történet a felvilágosodás idején vette kezdetét, amikor elsőként fogalmazódott meg a „vagy hit vagy tudás” alternatívája.

◆ A racionalizmus, az empirizmus, a pozitivizmus hívei egyaránt úgy vélekedtek, hogy az ember a biztos tudás megszerzésére született lény, akinek határtalanul gyarapodó tudománya előbb-utóbb a teljes valóság megismerésére is módot ad. E gondolat jegyében a hitről mint a tudás hiányáról az a vélemény alakult ki, hogy az nem más, mint az emberi butaság, hiszékenység, tudatlanság szülötte, amely szellemi sötétséget teremt, és csak lefegyverzi az elmét. Az azóta eltelt századokban ateista ideológiák, hétköznapi istentelenségek, a tudomány és technika mindenhatóságának mítoszai épültek erre a véleményre.

Szükség volt ehhez a hit fogalmának a hamis hiedelmekkel, babonákkal, tévedésekkel, megalapozatlan vágyakkal való azonosítására is, így a végkövetkeztetés az volt, hogy az embernek a hitet tudásra kell felcserélnie ahhoz, hogy szellemi értelemben felnőtté, önállóvá és szabadá váljon.

Uralkodó meggyőződéssé vált széles körben, hogy a tudósok, a szellem emberei állnak legtávolabb attól – különösen, ha érdeklődésük tárgya az anyagi világ, a természeti folyamatok rendje –, hogy a hit bizonytalan homályában keressenek támaszt megválaszolatlan kérdéseikre. Szociológusok még azzal is próbálkoztak, hogy bizonyítsák: a hit és a tudás, a vallásosság és a valástartalanság közötti döntés az iskolázottság, műveltség függvénye, hiszen minél többet tudunk, minél okosabbak vagyunk, annál kevésbé vagyunk ráutalva arra, hogy a hit eszközeivel próbáljuk tágitani fogyasztó tudásunkat, csillapítani az ismeretlennel, a még nem tudottal szembeni bizonytalanságainkat, félelmeinket.

A valóság azonban rációfól ezekre a leegyszerűsítésekre, hiszen időről időre vezető tudósok, fizikusok, csillagászok, orvosok, a kémia és a biológia tudorai, Einsteinek, Heisenbergekek tesznek tanúbizonyságot

A hit így a közgondolkodás mértékadó áramlatai szerint gyermeketeg lelkek és a félrevezetett,

csalódott emberek privilégiuma, amely ellen a tudás, a tudomány fegyverével kell felvenni a harcot.





Stephen Hawking Ferenc pápa audienciáján, csoportkép. Vatikán, 2016. november 28.

arról, hogy számukra nem a hit vagy tudás az alternatíva, hanem a hit és tudás harmóniájának bizonyossága az a hajtóerő, amely kérdéseket fogalmaz és válaszokat kínál, az értelem használatára serkenti őket. Ha csak ezt és a hit utáni sóvárgás és vágy minden emberben ott élő, bár gyakran elfojtott készletét tekintjük, arra a következtetésre kell jutnunk, hogy a hit nem a tudás ellenfele, a tudás fogyatékosága. A hit nem hamis bizonyosság, nem ábránd, soha be nem teljesülő vágyak és remények kifejezési módja, hanem az ember eredendő viszonyulása az őt körülvevő, részben ismeretlen, bizonytalan, értelemmel talán soha be sem látható valósághoz. Főképpen pedig az ebben a valóságban minket körülvevő emberekhez. A hit nem más, mint az ember bizonyossága arról – bár a tudományára hagyatkozva aligha tudja igazolni –, hogy a valóságnak és benne a saját életének van értelme és célja, a tudás megszerzése pedig, amely létezésünk alapvető feltétele, lehetséges és értelmes vállalkozás. A hit magáról az emberi személyről, az ő teljes valóságba ágyazottságáról mond valamit. Ezért megszívlelendő az, amit a keresztény hagyomány alapján a teológia mond erről: „A szó legáltalánosabb értelmében hinni annyit,

mint szabadon igaznak elfogadni egy személy kijelentéseit, a belé vetett feltétlen bizalom alapján. Ebben benne van már az is, hogy a hitnél mindig személyek közötti viszonyról van szó, amely azon áll vagy bukik, hogy hitre méltó-e az a személy, akinek hisznek.” Ennek a hitnek éppen az a lényege, hogy nem merül el a részletekben, de arra serkent, hogy minél jobban ismerjük meg magunkat, másokat, világunkat. Az a hit, amely nélkül ember nem élhet a földön, nem más, mint a teljes kitárulkozás nyitottsága, a be- és elfogadás készsége és képessége, az a lelki motor, amely arra készítet minden embert, hogy bizalommal forduljon a világ és annak személyei, dolgai, tárgyai felé.

Megszívlelendő, a nem vallásos ember számára is útmutatást adó lehet ezzel kapcsolatban II. János Pál pápa némileg kiegészített megfogalmazása, amely szerint „a hit kapu, amelyen keresztül Istennel – vagy ha elutasítjuk Őt, a teljes valósággal – való életközösségre léphetünk, amely mindig nyitva áll előttünk. A hit a szív döntése, amely enged a kegyelem formáló erejének. A hit egyre fokozódó ráhagyatkozás egy olyan szeretet kezére, amely mindig nagyobbak bizonyul, mert Istentől – vagy ha valakinek úgy tetszik, a létezés csodájából – ered.” ♦



SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

SOROZAT –
LÉTKÉRDÉS

MIÉRT HISZEM EL A FELTÁMADÁST?

Ismerőseim többségének fogalma sincs arról, mit ünneplünk húsvétkor. A legtöbben jól akarják érezni magukat, kilépni kicsit a hétköznapi rohanásából, mindegy, minek az ürügyén. Pedig a valódi ünnep: szívet-lelket felemelő élmény. Az pedig nem érdemelhető ki anélkül, hogy el ne gondolkodnánk az ünnep valódi tartalmán.

♦ Egy keresztény ember számára a húsvét Jézus ünnepe, legfelemelőbb mozzanata pedig az emlékezés Jézus feltámadására, amikor levetette az önként vállalt földi-anyagi törvényeket (köztük a halált), és újra isteni dicsőségbe emelkedett.

„Micsoda bolondság ez – mondta egyik ismerősöm, aki mindig büszke volt az eszére. – Azt még elhiszem, hogy élt egy Jézus nevű, a maga korában nagy hatású tanító.

De hogy feltámadt a halálból, az tiszta képtelenség.

A tanítványai biztosan ellopták a holttestét, és mítoszt kanyarítottak köré.

Ez volt az önigazolásuk, hogy nem követték hiába.”

**AZÓTA IS GYAKRAN MEGKAPOM A KÉRDÉST,
HOGY MIÉRT HISZEM A FELTÁMADÁSBAN.
MINDIG UGYANAZT A KÉT VÁLASZT ADOM:**

1. Az összes tudásunknak csak a töredékéről tudunk mi magunk, saját érzékszerveinkkel és eszünkkel bizonyosságot szerezni. Tudásunk kilencven százaléka hiten alapul: olvasunk valamiről egy tudományosnak tartott könyvben; valakik valamikor lemérték, kiszámolták, és mi elhiszük, hogy hiteles eredményre jutottak... A hithez hitelesség kell, vagyis hiteles emberek, akiknek az állításait elfogadjuk.

Így vagyok én Jézus feltámadásával: sok hitel érdemlő kortársa állítja, hogy így történt. S hogy miért hitelesek számomra azok a személyek? Mert a feltámadás élménye után életüket tették fel és adták oda Jézus követéséért, ami nem lenne logikus, ha éppen ők rejtették volna el Jézus holttestét, vagyis kudarcának bizonyítékát. Pusztán a kereszthalál, feltámadás nélkül ugyanis kudarc. Az öncsalásnak megvannak a pszichikai határai, és ez jóval túl lenne azon. Egy halottért már nem kockáztatja senki az életét, viszont ha élő, akkor nagyon is...





2. A második érvem jóval egyszerűbb. Azért hiszem el a feltámadást, mert az üres sírkamrában a halott Jézus arcát takaró kendő nem ott volt, ahol a testét takaró gyolcslepel, hanem más helyen, külön összehajtva. (Jn 20, 6–7) Egy rendmániás rabló lopta volna ki a holttestet, aki előtte még gondosan összehajtogatta a kendőt? Aligha. Az az összehajtogatott kendő számomra a halottrablás cáfolata és a rendkívüli esemény igazolása.

Azt se bánom, ha ettől az érveléstől valakinek égnek áll a haja. A hitben pont az a szép, hogy szabad akarat és döntés kérdése: megválogathatom, kinek és mit hiszek el. Jézus feltámadása számomra ilyen szabad hittel elfogadott és logikus bizonyosság. ♦



Migléczi Éva. A halál oka: vérvesztés. Budapest, Magyarország, 2007.

BEAVATOTTAK

KOVALOVSZKY DÁNIEL FOTÓSOROZATA, RÉSZLET



Migléczi Éva: „...Kívülről kezdtem el látni magam, de nem a múltóban. Láttam a környezetemet, de az nem a múltó, hanem egy világos hely volt. Egy végtelen tér, ahol nem voltak erős színek és erős fények, de világos volt. Egy nagyon kellemes hely, és nagyon-nagyon jól éreztem magam. Eszméletlen szeretet vett körül! Minden pasztell árnyalatú volt. Közben hihetetlen jó érzésem volt, olyan, amit itt nem lehet érezni. Olyan, mintha minden ember egyszerre egy pillanatban lenne boldog, és ezt az összesűrített boldogságérzetet éreztem én is egyszerre...”

„ÉLETEM NAGYOBB RÉSZÉBEN CSAK FELSZÍNESEN FOGLALKOZTATOTT AZ ELMÚLÁS KÉRDÉSE, DE AMIKOR 29 ÉVESEN ELVESZÍTETTEM ÉDESANYÁMAT, AZ ÉLET RÁKÉNYSZERÍTETT ARRRA, HOGY SZEMBESÜLJEK VELE. ADDIG Ő JELENTETTE SZÁMOMRA A LEGFŐBB ÉLTETŐ ENERGIÁT ÉS BIZTONSÁGOT, NEKI KÖSZÖNHETEM AZ ÉLETEM. SOKÁIG NEM TUDTAM MIT KEZDENI AZZAL A VÉGTÉLEN ŪRREL ÉS MÉLY FÁJDALOMMAL, AMI A HALÁLA UTÁN ITTMARADT. DŪHÖT ÉS HARAGOT ÉREZTEM, AMIÉRT KI KELLETT SZAKADNIA EBBŐL A SZERETŐ CSALÁDI KÖZEGBŐL. ... AZ EGYETLEN ŪT, AMIBEN HITTEM ÉS AMI KOMOLY ÁTTÖRÉST JELENTETT A VESZTESÉGEM FELDOLGOZÁSÁBAN, NEM VOLT MÁS, MINTHOGY OLYAN EMBEREKKEL BESZÉLJEK A HALÁLÉRŐL, AKIK MÁR A KÖZELÉBEN JÁRTAK, VAGY VALAMILYEN FORMÁBAN ÁT IS ÉLTÉK AZT.” - KOVALOVSKY DÁNIEL A „BEAVATOTTAK” C. SOROZATÁRÓL, RÉSZLETEK A FOTÓS HONLAPJÁN: WWW.KOVALOVSKY.COM.



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

KÉP –
KOVALOVSKY DÁNIEL

ÉLET AZ ÉLET UTÁN

Spirituális tapasztalatok a klinikai halál állapotában

Halálközeli élményekkel csak az utóbbi néhány évtizedben kezdtek tudományos szinten foglalkozni. 2002-ben a BBC közreadott egy dokumentumfilmet „The day I died” (A nap, mikor meghaltam) címmel, amely ezen tapasztalatokról és tudományos megközelítésükről szól.

◆ A jelenség a hetvenes években vált először széles körben ismertté, amikor egy amerikai orvos, dr. Raymond Moody megírta *Life after life* (Élet az élet után) című könyvét, amely hamarosan bestseller lett. Tanítványa, Bruce Greyson professzor már objektívebb szempontok alapján követte útját. Megalkotta az ún. Greyson-skálát, amelyen elhelyezte a beszámolóiban tipikusan előforduló elemeket. Ilyenek a test elhagyása, a halál tudata, valamint az elfogadás és békesség érzése, amelyet ennek kapcsán megélnék. Többeknél szerepel még az idő felgyorsulása vagy lelassulása, múltba vagy jövőbe látás, illetve jellegzetesen túlvilági környezet és személyek megjelenése. Dr. Sam Parnia amerikai orvos is ezen a területen végzett kutatásokat: „A tudomány jelenlegi álláspontja szerint ha az agyműködés leáll, többé nem lehet semmilyen tapasztalatban részünk. Ha valaki azt állítja, hogy ezalatt az idő alatt mégis volt valamilyen tapasztalata, akkor az egy igen komoly állítás, ami arra utal, hogy agyunk nem azonos az elménkkel, tudatunkkal.” Éppen ezért fontos volna megállapítani, mikor történhet a halálközeli élmények átélése. Amikor elveszítjük az eszméletünket? Vagy amikor visszanyerjük? Vagy esetleg, ami

eddig elképzelhetetlennek tűnt, e két pillanat között? Dr. Pim van Lommel, holland kardiológus professzor szerint ezek a kutatások egyre inkább arra utalnak, hogy „az agy nem létrehozója az emberi tudatnak, hanem befogadója – ez pedig egyfajta forradalmi felfedezést jelent.” Ő és csapata több mint 300 pácienszt kérdezett ki a klinikai halál állapotának túlélése után két nappal. Közülük 41 számolt be halálközeli élményről. Egyik betege szívinfarktust kapott, a szíve már a mentőben megállt. Újraélesztés után egy héttel tért magához a kómából. Azonnal felismerte és azonosította az ágy mellett ténykedő ápolót, hogy ő kísérte be a műtőbe. Arra is emlékezett, hogy műfogorát betették egy vese alakú kék tálba. Hihetetlen volt! Nem észlelhette mindezt, hiszen a szív-működése leállt, és mély kómában volt. A beteg azonban elmondta, hogy kívülről látta magát és mindenkit maga körül.

A HALÁLKÖZELI ÉLMÉNYEK JELLEGZETES MOMENTUMA
A HÍVOGATÓ ALAGÚT ÉS A MINDENT BETÖLTŐ, RAGVOGÓ
FÉNY; A TÖKÉLETES BELSŐ HARMÓNIA ÉS BÉKE.



Hirtling Krisztina: „A halál oka: gyomormérgezés”. Székesfehérvár, Magyarország, 1956.
„Egészen kislány voltam, hatesztendő. Az öcsémmel kint játszottunk a kertben, aki négyéves volt csak. Datura Stramonium nevű mérgező gyomnövény is nőtt kint a kertünkben. Az öcsém ezt bedugta a számba, én meg ráharaptam. Csak arra emlékszem, hogy borzasztóan álmos vagyok. Leborultam az asztalra. Körülbelül a szekrény magasságából látom magam egy kórházi vizsgálóban. De az nem zavart ott engem, hogy én lent fekszem, és fentről kiabálok. Ez a világ legtermészetesebb dolga volt számomra. Az egészségből semmi másra nem emlékszem, csak arra, hogy egy nagyon-nagyon szép fény, gyönyörű tavaszi napsütés jött be az ablakon...”



Egy másik érdekes eset a születésétől vak lányé, Vicki Noratuké. Vicki soha nem látott semmit, ezért nem is voltak semmilyen látással kapcsolatos élményei. Egészen addig, amíg fiatalon súlyos autóbalesetet nem szenvedett. „Egyszer csak megláttam, ahogy a műtőasztalon fekszem. Eleinte nagyon félttem, és nem voltam biztos benne, mit látok. Aztán észrevettem a jegygyűrűmet, megfigyeltem a hajam, és akkor kezdtem rájőnni, hogy a saját testem látom... Az orvosok azt kiabálták, 'nem tudjuk visszahozni!' De én nagyon elkülönülve éreztem magam a testemtől és az egész helyzettől. Nem is értettem, miért olyan izgatottak. Csodálatos volt a testemen kívül lenni, szabadon. Olyan hangot hallottam, mint egy gyönyörű szélhárfaé. Fényes helyet láttam meg, fákat és madarakat, és sok-sok embert, de mintha mind fényből lettek volna. Le voltam nyugőzve, addig el sem tudtam képzelni, milyen lehet a fény.”

A dokumentumfilmben szereplő egyik leglebilincselőbb történet mégis egy fiatal édesanyáról szól, Pam Reynoldsról, akinek az agyában súlyos értágulatot találtak, méghozzá az agyalapnál, amihez rendkívül nehéz és veszélyes a hozzáférés. Miután Pam már mozogni és beszélni is alig tudott, vállalta a kockázatos műtétet. Egy teljes órán át tartották a klinikai halál állapotában, sőt, ennél tovább is mentek. Az volt a cél, hogy az agy egy órára felfüggeszse a működését, semmilyen idegi tevékenység ne történjen. Pam szeméit letapasztották, mindkét fülét bedugaszolták, a dugaszokból olyan vezetékek lógtak, amelyek segítségével folyamatosan mérték az agyi aktivitást. Tehát nemcsak az agyi tevékenységet függesztették fel, hanem minden érzékszervi észlelés is lehetetlen volt számára. „Az első dolog, amire emlékszem, egy rendkívül kellemetlen hang. Olyan, amilyet a fogorvosnál hallunk. Aztán éreztem valami csengésfélét a fejem tetejénél. És akkor hirtelen kiszálltam a testemből a fejtetőmön keresztül. Lenéztem, és láttam a testem, de egyáltalán nem zavart. Úgy láttam az eseményeket, mintha körülbelül az orvos vállán ücsörögtem volna. Láttam az eszközöket, azt is, honnan veszik elő őket. Hallottam a 'fűrészt' szót, de nem emlékeztem a fűrészre, amit láttam, inkább az elektromos fogkefémre. A doboz meg apám szerszámosládájára... Aztán éreztem egy jelenlétet, megfordultam, hogy lássam. Kis fényes pontot pillantottam meg. Éreztem, hogy húz magához. Keresztülmentem a sötéten a fény irányába. A túloldalon különböző alakokat láttam, és hallottam, hogy a nagymamám szólít. Megismertem a hangját, és azonnal odamentem hozzá... Csodálatosan éreztem magam. Rengeteg másik alakot is láttam, akiket nem ismertem.

„MEGKÉRDEZTEM: A FÉNY AZ ISTEN?
AZT VÁLASZOLTÁK, NEM, A FÉNY NEM ISTEN. A FÉNY
AKKOR VAN, AMIKOR ISTEN LÉLEGZIK. ÉS AKKOR AZT
GONDOLTAM, NAHÁT, ISTEN LEHELETÉBEN ÁLLOK.”

Egyszer csak azt éreztem, vissza kell mennem. Magam hozhattam meg ezt a döntést. Elhunyt nagybátyám kísért vissza. Kicsit győzködni kellett, mert láttam, mi történik a testemmel, tudtam, hogy ez fájdalmas, és nem volt kedvem visszamenni.”

„ÚGY GONDOLOM, A HALÁL CSAK ILLÚZIÓ, ÚGY
HANGZIK, MINT VALAMI GONOSZ HATÁRIDŐ.
DE ÉN NEM HISZEK TÖBBÉ A HALÁLBAN.”

Talán még a beszámolóknál is különösebb, milyen komoly személyiségváltozáson esnek át ezek az emberek a történetek után. Sokkal kevésbé érdeklik őket az anyagiak, a versenyszellem, a hatalom vagy a hírnév. Önzetlenebbé válnak, a kapcsolataik kerülnek az első helyre, valamint az élet spirituális oldala. Sokan feladják addigi karrierjüket. Egyik kirívó eset Gordon Allené, az egykor sikeres amerikai üzletemberé. A Financial World magazin címlapján is szereplő férfi egy rosszullet miatt bement a kórházba. Azonnal kezelésbe vették, de megállt a szíve. Ő is átélte a testen kívüli élményt, és eljutott a fénybe, ami számára „a tökéletes és abszolút feltétel nélküli szeretet” érzését adta, amilyet „csak anya érezhet a gyereke iránt. Gyönyörű volt és lenyűgöző... Mindehhez csatlakozott egy másik érzés, hogy mindennek célja, értelme van. Egy természetfölötti alak jelent meg előttem, két másikkal az oldalán. Kommunikáltunk egymással, nehéz volna leírni, hogyan, nem hallottam konkrét hangokat. Megbeszéltük, hogy visszamegyek. De mielőtt visszatértem, az értésemre adták, milyen fontos célja van az életemnek, sokkal nemesebb és fontosabb, mint amit addig hittem, nevezetesen, hogy minél több pénzt csináljak... Amikor magamhoz tértem, úgy éreztem, a szívem lángra lobbant. Azóta is így érzek. Szeretettől lángol a szívem.” Miután magához tért, Allen először elkezdte felhívni mindazokat, akiknek valamilyen módon veszteséget okozott, hogy bocsánatot kérjen tőlük. Nevetve mesél a telefon túlsó végén bekövetkező súlyos csendekről. Mostanra maga mögött hagyta az üzlet világát, és képzett tanácsadó lett, akinek legfőbb célja, hogy másoknak is segítsen változtatni az életükön. „Ma sokkal szerényebben élek, mint egykor – vallja Allen –, ugyanakkor soha nem jellemezte ilyen gazdagság az életem. Nem társadalmi vagy anyagi értelemben. Az élet valódi gazdagsága ez.” ♦



MIRE JÓ AZ ÁLLAMPAPÍR?

Az elmúlt évek befektetési slágerterméke az állampapír. Versenyképes kamatokat és sokféle – különböző futamidejű és kamatozású – megtakarítási formát kínál. Bárki beszállhat, már egészen kis összeggel.

Ha átlagemberként befektetésen gondolkodunk az első, ami legtöbb esetben eszünkbe jut a biztonság, ami az elmúlt évek eseményeit tekintve (bankok, befektetési szolgáltatók mentek csődbe itthon és külföldön egyaránt) igen „felértékelődött”. Egy befektetés biztonságát és értékállóságát sok tényező befolyásolja pl. az árfolyamok ingadozása, azaz a pénzpiaci környezet, vagy akár a pénzügyi szolgáltatók stabilitása, megbízhatósága. Minden veszélyforrást minimálisra lehet csökkenteni egy jól megválasztott termékkel és pénzügyi szolgáltatóval.

NÉZZÜK, HOGY BEFEKTETÉSI DÖNTÉSEK MEGHOZATAL ELŐTT MIT ÉRDEMES ÁTGONDOLNI.

| A LEGKÉZENFEKVŐBBEKET | ÉS AMIT FONTOS TUDNI |
|---|---|
| Milyen időtávra tudjuk nélkülözni (lekötni) a megtakarításunkat? | Inkább legyünk optimisták, mert ha pénzünk le van kötve, nehezebben nyúlunk hozzá. |
| Vegyük számba azokat a lehetőségeket, amik adókedvezményrel vagy állami támogatással járnak! | A különböző konstrukciók esetén lehetnek apró betűs részek, megkövetések, figyeljünk rájuk! |
| A biztonságos vagy kockázatos befektetéseket részesítjük előnyben? | Minél nagyobb az ígért hozam, annál kockázatosabb lehet a befektetés (pl. befektetési jegyek, részvények). |
| Mekkora kamatot tartunk megfelelőnek? | Ennek mértéke a kockázatvállalási hajlandóságunktól is függ. A hitelviszonyt megtestesítő értékpapírok közül a legjobb kamatot jelenleg az állampapír biztosítja. |
| Vannak-e egyéb költségek? | EHO fizetési kötelezettség 2017-től megszűnt. A hozamokat lejáratkor 15%-os SzJA terheli, amit ki lehet védeni vagy csökkenteni TBSz használatával. Annak is érdemes utánajárni, hogy van-e számlavezetési díj. |
| Van-e rá tőkevédelem? | Az állampapírbefektetés tőkéjének és a kamatainak kifizetését az állam értékhatártól függetlenül garantálja. |
| Könnyen eladható-e? | Az állampapír futamideje letelte előtt (kisebb veszteséggel ugyan, de) bármikor pénzzé tehető. |
| Közvetlen környezetünkben (lakhely, munkahely) megvásárolható-e? | Budapesten 7, országszerte 81 kincstári fiókban, közel 2700 postahelyen, valamint több száz forgalmazói bankfiókban vásárolható állampapír. |

Mindenképpen érdemes szétnézni a megtakarítási termékek és szolgáltatók között, több erre szakosodott weboldal is foglalkozik ezzel, azonban az állampapírok magas kamatozása és az általuk nyújtott biztonság ki fog tűnni a tömegből.

(x)



ÖNTUDAT

Bizonyára történelmi okai vannak – ennek felderítése érdekes kutatómunka lehetne –, hogy Magyarországon a nemzeti karakter fontos eleme az örökös panaszkodás és siránkozás. Emlékszem, néhai *Antall József* is utalt erre, amikor a véget nem érő sirámokat hallgatta, hogy mit miért nem lehet megtenni. Idézte a régi parasztembert, aki – midőn felhívták rá a figyelmét, milyen jól termett a búza – azzal tromfolt, hogy „*na de a mák rossz lett!*”.

◆ Néhány napja olvastam az interneten egy – természetesen névtelen – pedagógus nő kétségbeesett sorait, amelyben felvázolja, milyen nehéz anyagi körülmények között kell élnie. Egyedül neveli a lányát, mert a férje elhagyta, nem is fizet gyerektartást. Kábé kétszázezer forintból kell megélniük, amiből szerintem lehetetlen. Most abba nem mennék bele, hogy a mi családjunk köszönőviszonyban sincs az éhező anyuka százezer/fős jövedelmével, mégsem éreztem magam soha szegénynek. (Egyszer egy közvélemény-kutató felhívott, és arra a kérdésére, hová sorolnám anyagi helyzetemet egy 1-10-es skálán, habozás nélkül rávágtam, hogy 7-esre. Utólag számolgattam, hogy csak a szűken vett ismerőseim között is sokan legalább 3-4 fokozattal állnak fölöttem, és akkor vállalatvezetőkről, nagyvállalkozókról még nem is szóltam. De hát mit mondhattam volna, amikor a lakásomban télen meleg van, mindennap kerül bőven étel az asztalra, mindenki rendes ruhában jár, autónk van, telefonunk, számítógépünk... Ez már majdnem tízes.)

Ami a konkrét esetben a legnehezebben elfogadható, az az említett hölgy felelősségérzete. Rossz sorsáért a kormányt, az államot, a világot, az országot okolja, pedig nem Orbán Viktor, de még csak nem is Gyurcsány Ferenc hagyta ott két év után egy kisbabával. Ha valakinek van hozzá idegzete, hogy hozzászólásokat olvasson az internetes cikkek alatt, akkor egyébként is szembesül ezzel: ebben az országban minden rosszul működik, és erről kizárólag a (mindenkori) kormány tehet. Ha rosszul tervezték meg a házat, ha csúszik az új burkolat, ha nincs eltakarítva a hó, ha nem tud a diák olvasni, ha korrupció van a hivatalban, ha az orvos elrontja a műtétet, ha a szakí rosszul köti be a lefolyót, az mind-mind a kormánynak meg ennek a vacak (egyéb jelzőt ld. az őszödi beszédben) országnak a hibája. Az arctalan, névtelen hozzászólók mindig tökéletesek, pedig ők (mi vagyunk) azok a mérnökök, akik elszámolják a tervrajzot; a burkolók, akik ferdén rakják le az utcakövet; az orvosok, akik félrediagnosztizálnak; a vízszerezők, akik elbarmolják a bekötéseket; a tanárok, akik nem vagy hibásan tanítják meg az anyagot; a focisták, akik mellérúgják a helyzetet; az újságírók, akik helyesírási hibát vétenek; a postások, akik másnak aládájába dobják be a levelet.

Elrontott életükért másokat hibáztatnak; a megoldásokat felülről várják, ugyanakkor elsőként sértődnek meg, ha életüket törvényekkel szabályozni próbálják, mert „nehogy má’ a kormány beleavatkozzon a dolgainkba!”. ◆



Bárki beszállhat



Magyar
Állampapír



Magyar Állampapír

allampapir.hu

A **10 féle befektetési lehetőségnek** köszönhetően a Magyar Állampapír **mindenki számára** ideális megtakarítási forma. Pénzét 6 hónaptól 10 évig terjedő futamidőre, **magas kamatozással** kötheti le. Összegtől függetlenül állami garancia nyújtotta **biztonság**.

Keresse a **Magyar Államkincstár**, a **Magyar Posta** és **egyes bankok** fiókhálózatában!

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekintendő ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.



A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 4.

Két nehéz kérdés

Az egyikről sok szó esik, valójában mégis nehezen beszélünk róla. A másikról viszont alig beszélünk érdemben, pedig a vitákban gyakran vágják a párok a másik fejéhez. Intimitás és pénzkézelés – két egymástól távoli témakör, mégis mindkettő szervesen összefügg a sikeres házassággal, párkapcsolattal.

◆ 1. PÉNZKÉRDÉSEK

Az együttjárás során sok minden kiderül a másikról – a pénzhez való viszonyulás is megfeythető a hétköznapi események tapasztalatai során. Ki fizet gyakrabban a találkozásoknál? Ki hogyan választ két eltérő árcédulájú tárgy között? Mennyire veri a fogához a garast, mennyire tudatos a pénzügyi döntéseiben? Cél vagy eszköz-e számára? Adakozik-e, tesz-e félre pénzt, támogatja-e a szüleit? Az összes számunkra fontos kérdés sorban ki tud derülni, ha odafigyelünk rá, megelőzve így számos olyan későbbi konfliktust, ami az esetlegesen eltérő anyagi mentalitásból fakad.

MI ÉS A PÉNZ

Ha tehát megvan az önismereti tudásunk a saját erősségeinkről és fejlesztésre váró képességeinkről a pénzügyek terén, valamint megismertük társunkéit is, tudunk következtetni, várhatóan hogyan oszlanak majd meg az anyagiakkal kapcsolatos szerepek a kapcsolatban: ki az kettejük közül, aki jobban átlátja a teendőket és határidőket, megfogja a pénzt, ha kell, és tudja, meddig ér a takaró – vagy akár csak szívesen foglalkozik a témával. Ha mindketten vagy ha egyikük sem, akkor a későbbi konfliktusok elkerülése érdekében érdemes ebben megállapodni. Az ehhez hasonló párkapcsolati megegyezéseket érdemes időnként „felülvizsgálni”, bírja-e még a feladatot vállaló fél, van-e igénye

segítségre, könnyítésre, nehogy belefásuljon a rá bízott feladatba, mert az a kapcsolatra is negatívan hathat idővel.

KASSZA ÉS BIZALOM

Felmerül a kérdés, hogy miként alakul a pénzkézelés a párkapcsolatban, ha a pár döntése szerint a gazdasági közöség, vagyis a közös kassa nem jön létre. Ha azt látjuk egy kapcsolatban élő párnál, hogy bár sok éve egy háztartásban élnek, akár még házasok is, de külön költségvetésük van és előre meghatározott összeget fordítanak külön-külön a közös kiadásokra, de alapvetően saját maguk rendelkeznek a keresetükkel, ott érdemes elővenni a bizalom kérdéskörét: miért nem osztják meg az anyagi helyzetük részleteit, akár gondolataikat egymással a felek? Párhuzamos egymás mellett élésről van szó, vagy mélyebb, őszintébb, jobban elkötelezett kapcsolat a cél?

2. INTIMITÁS

Egy másik érzékeny, ám a jól működő házasságok nagyon fontos alkotóeleme az intimitás kérdésköre. Manapság szinte bármely híroldalt böngészve találunk legalább egy szexualitással kapcsolatos, kattintásvadász címmel bíró, tanácsadó cikket. Népszerű tehát a téma, ám ez a tapasztalatok szerint mégsem teszi könnyebbé a házasságban, párkapcsolatban élők számára a kommunikációt és a kapcsolat megélését.



Ez ugyanis legnagyobb részt bizalmi, elköteleződést érintő témakör. Ha maximális a bizalmunk a másikban, akkor tudunk hozzá kötetlenül, oldottan odafordulni. Az intimitás a párkapcsolatok zömében a legérzékenyebb terület, ezért rögtön, elsőként jelzi, ha a házasságban valami nem működik jól. Hálás témakör, mert pontosan mutatja, mikor van szükség nagyobb figyelmet fordítani a kapcsolat megélésére, erősítésére.

A SZEX IS KOMMUNIKÁCIÓ

Bár gyakran nem így gondolunk rá, de a szex maga is kommunikáció. Az önmagunkról és a társunkról alkotott kép, az egymáshoz való viszonyulás, a konfliktusaink, a szerepeink ugyanúgy megnyilvánulnak benne, mint az egyszerű beszélgetéseink során. Nagyon speciális kommunikációs csatornaként nemcsak a házasság, a kapcsolat minőségét jeleníti meg, de közvetlenül hat a többi mintázatunkra. A tapasztalatok azt mutatják, hogy nehezen képes fejlődni párhuzamosan több kommunikációs csatornánk a párkapcsolatban, vagyis ha egy pár beemeli az intimitást, a többi érintkezési mód fejlődése lelassul, gyakran meg is reked az aktuális fejlettségi állapotában. Éppen ezért nem szabad megengedni a házasságban, hogy a szexualitás túlságosan fókuszba kerüljön, mert könnyen elnyomhatja a többi kommunikációs csatornát, például a mély, komoly beszélgetéseket, a vitákat és vitakultúrát, a konfliktusok kezelését.

Arról se feledkezzünk meg, hogy minden házasság során vannak olyan természetes időszakok, amikor ideiglenesen szünetet kell tartani a szexuális életben – pontosabban mondvajelentősen átalakul és visszaszorul a jelentősége. Egy erős házasság képes megbirkózni ezekkel az időszakokkal is, pontosan azért, mert a többi kommunikációs csatorna az intimitás csökkenése vagy hiánya esetén is megvan és működik.

BESZÉLNI IS KELL RÓLA

Beszélni kell arról is, hogy a felek egyáltalán miként tekintenek a szexualitásra, mi a céljuk a megélésével, milyen szerepet szánnak neki a kapcsolatban. Tény az, hogy a nők és a férfiak legtöbbször másképp viszonyulnak a témakörhöz; a nők sokkal inkább a társ, a kapcsolat, a kettejük közötti érzelmek felől közelítenek, a férfiak viszont magát a szexuális együttlétet, a cselekményt helyezik fókuszba. Evidenciának tűnik, de azt tapasztaljuk, hogy az esetek túlnyomó részében érinthetetlen tabuk övezik a szexet, nem beszél erről nyíltan a pár, nem tudják megosztani egymással, ami foglalkoztatja őket az intimitással kapcsolatban. Nem tanulták meg megkérdezni a másiktól, mire vágyik, illetve elmondani a másiknak, ők mire vágnak. Kulcsfontosságú pedig, hogy a két ember vágyaiból, igényeiből egy közös halmazt, közös gyakorlatot tudjanak kialakítani, ami kettejük kapcsolatának erőforrása, szerves része lesz. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS



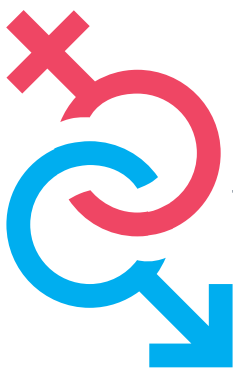
RÁNK TARTOZIK?

HOGYAN KOMMUNIKÁLJUNK A KAMASZOKKAL
INTIMITÁS ÉS SZEXUALITÁS TÉMÁBAN?

Nem könnyű kamaszokkal szexualitásról beszélgetni, persze sejtjük, hogy ennek a beszélgetésnek nem is akkor kellene kezdődnie, amikor a gyerek már randevúzni kezd. Mit tehet a szülő, hogy a gyermek- és felnőttkor határán álló fiatal az intimitás és szexualitás témában korának megfelelően tájékozódjon, és felnőttként boldog, tartós elköteleződésre is nyitott párkapcsolatban éljen? Van-e ebben feladata a pedagógusnak?

„A SZÜLEIMMEL EGYÁLTALÁN NEM LEHET BESZÉLNI A SZEXRŐL,
ARRÓL VÉGKÉPP NEM, HOGY LÁTTAM PORNÓ FILMET. DE VAN EGY
2 ÉVVEL IDŐSEBB BÁTYÁM, AKI NAGYON SOKAT SEGÍTETT EBBEN.
VELE MINDENT MEG LEHETETT BESZÉLNI.”

R. MÁTÉ



◆ KÉSZEN A VÁLASZOKRA

Mikor kell elkezdődnie a szexualitásról folyó beszélgetéseknek? Melyik életkorban miről lehet beszélni a gyerekeinkkel, és honnan tudhatjuk, érett-e bizonyos információk befogadására? Meg kell várni, amíg kérdez?

Tapolyai Emőke pszichológus szerint a témát nem szabad tabuként kezelni. „Szégyenkezés és tiltás nélkül kell beszél-nünk a legelső pillanattól fogva, a konkrét kérdésre válaszolva, de a gyerek nyelvezetén és nem mindent azonnal feltárva.

Az egyik hiba, hogy a témát tabuként kezeljük, a másik, hogy túl sok információt adunk, amikor a gyerek még nem érett bizonyos részletekhez. Előbbi a szégyent erősíti, és rejtőzködést válthat ki, az utóbbi zavartságot, undort vagy túlzott érdeklődést okozhat.

Azt szoktam javasolni, hogy valamikor a pubertás előtt – ez régen 12 éves kor volt, most akár évekkal előrébb csúszott – menjünk el kettesben a gyerekekkel beszélgetni. Az apa a fiúval, anya a lánnyal, és beszéljünk a szexualitásról.” Ennek a beszélgetésnek nem az információátadás a legfontosabb célja, hanem az, hogy a gyerek megértse: tőlünk bármikor, bármit kérdezhet. Sajnos az azonos nemű szülővel való beszélgetés nem minden családban lehetséges, ha valamelyik szülő hiányzik, akkor a feladat az ellenkező nemű szülőre vár, de a szakértő szerint mindenképpen jó, ha ez a személy a gyerekekhez legközelebb álló felnőtt.

„Később az élet eseményei határozzák meg a beszélgetéseket, ha például az autózót megkérdezi a gyerekiünk, miért állnak nők az út szélén, el kell mondani, hogy csókot, érintést, szexet árulnak pénzért. Ha az osztálytársak pornóképet küldenek körbe, szóba kell kerülnie, hogy mivé teszi az embert egy ilyen forató. Ilyenkor legtöbbször nem célravezető csupán tiltani, sem elpoénkodni, sem figyelmen kívül hagyni.”

KEVÉS A SZÓ, KELL A SZÜLŐI ÉRINTÉS ÉS A PÉLDA

Az intimitásra való képesség és a szexualitás megértése persze nem csupán szavakkal közvetített információkon és mintákon múlik. A gyermekek számára csecsemőkortól kezdve fontos az anyai, apai érintés, a testi kontaktus megtapasztalása, amely a felnőtté válás során folyamatosan változik (erről tavaly októberi számunkban e sorozat „Gyerek vagy felnőtt” című részében Uzsálné Pécsi Rita is beszél). Emellett fontosak azok a minták, amelyeket a serdülő az őket körülvevő pároktól lát, elsősorban a szülőktől, rokonoktól. Tapolyai Emőke szerint abból kell kiindulnunk, hogy „ahogy az anya látja magát nőként, nagy eséllyel úgy látja majd magát lánnyá is. Akármelyik szélsőségbe megy el a női vagy férfi identitás, az torz identitáshoz vezethet a gyerekekben is. Ha például az anya a nőiséget szégyelli, elfojtja, akkor az a lányában is sérült identitást okozhat. Az az apa pedig, aki úgy fordul meg a nő után, mintha szexuális tárgyak lennének, ezt a mintát fogja közvetíteni a fiának. Ha a gyerekek azt látják, hogy a szülők között nincs érintés, simogatás, incselkedés, akkor számukra a szex tabu lesz, ezért fontos, hogy ezek a gyerek számára láthatók legyenek. Ugyanakkor az is káros, ha a szexualitás aránytalanul benne van a hétköznapi életben, és egymás nyilvános simogatása, testi érintése túl nagy hangsúlyt kap a gyerekek előtt, mert ezek is torz irányba viszik.”

MIBE SZÓLJUNK BELE ÉS HOGYAN?

Gyerekeink a médiából ma már több felnőtt tartalomhoz hozzájutnak, mint mi magunk. Meddig tarthatunk arra igényt, hogy efelett valamiféle kontrollt gyakoroljunk? Milyen tipikus hibákat követünk el ebben a kommunikációban?



A pszichológus ezzel kapcsolatban is arra figyelmeztet, hogy egy 16 éves gyerek mellé már nem lehet leülni a pornóról beszélgetni, ha addig ilyesmiről szó sem esett. „Ha kezdettől fogva megszokott, hogy együtt fogyasztunk médiát, ha beülünk a gyereket érdeklő, korának megfelelő filmekre akkor is, ha az minket nem érdekel, és megbeszéljük, akkor a gyerek növekedésével lesz egyre felnőttebb a tartalom. Akkor partnerként fog kezelni ezekenél a tartalmaknál is, és hitelesen tudjuk elmondani, hogy mi az, ami számunkra elfogadható, és mi az, ami elől menekülni kell.”

Előfordul, hogy a szülőként vallott értékrend nem egyezik meg a fiatal felnőttként vallott normákkal, és olyasmit szeretnénk, ha gyermekeink nem lépnének azokra az ösvényekre, amelyeket mi megjártunk, és mai fejjel már szívesen kihagynánk. Ilyenkor az őszinteség, a múltunk vállalása és a jelenlegi tudásunk szerinti helyes döntések ellentmondásba kerülhetnek. Hogyan oldható ez föl? Honlapunkon (kepmas.hu/harmas-kotes) erre a kérdésre is részletesen válaszol a szakértő.

LEHET-E EZ TÉMA AZ ISKOLÁBAN?

Balkuné Szűcs Emese pszichológus szerint is az lenne az ideális, ha a kamaszok otthon jutnának lényeges, a család értékrendjével is összhangban lévő információhoz. „Nekünk, felnőtteknek is informálnak kell lenniünk, sőt, kielégítő szexuális életet kell élnünk ahhoz, hogy a szexualitást vonzónak, értékesnek ítéljük, és Isten ajándékaként közvetíthessük a fiatalabb generációk számára. A serdülők igénylik az őszinte, kendőzetlen, természetes beszédet a szexről. Vágyunk a tapasztaltabb felnőtt támogatására és segítségnyújtására. Ugyanakkor nem ritkán szemérmesek a kortársak előtt, vagy csak a trágárságig jutnak el, és egyenesen elutasítóak saját szüleikkel szemben a témát illetően.” Ugyanakkor, bár az intimitás és szexualitás „magánügy”, a felnőttek tapasztalata mégis sok szenvedéstől megóvhatná a fiatalokat. A téma zavarba ejtő lehet a diákok számára is, egymás előtt is ciki róla beszélni. Tapolyai Emőke szerint semmiképp sem lehet in „medias res” elkezdeni. „Úgy kell kérdezni, hogy elmondhassák, milyen teher és nyomás van rajtuk, hamarosan úgyis oda fognak kilyukadni, hogy egyik oldalról elvárják, hogy úgy viselkedjünk, mint a felnőttek, másik oldalon meg gyerekként kezelnek. Ezen a vonalon hamar el lehet jutni az elvárásokon és a vágyakon keresztül a szexualitásig, ha nem is egy óra alatt. Ha a gyerek azt érezheti, hogy végre valaki megérti és kíváncsi a problémáira, akkor a szexualitásról is tud majd nyíltan beszélni. A tanár egyénisége a kulcs, de az irodalom és a filmek is sokat segíthetnek. Tudnunk kell, hogy amikor

egy tanár beszélgetni akar a gyerekekkel egy olyan témáról, amit a gyerek tízszer jobban ismer, az veszélyzóna. Például, ha a pornóról beszélgetek a diákokkal, tisztában kell lennem azzal, hogy mi a függőség.”

A pornófogyasztás természete, káros hatása és a pornófüggőség például lehet megbeszélhető iskolai téma, azonban a magyar nyelvű szakirodalom nem ad túl sok támpontot a pedagógusnak. Balkuné Szűcs Emese részletesen válaszol pár kérdésre, amely kiindulópontja lehet a pornóról való beszélgetésnek.

MIÉRT FŐKÉNT FIÚPROBLÉMA A PORNÓFOGYASZTÁS?

A férfiak és a nők szexualitása eltérő. Férfi nemi vágy nélkül gyakorlatilag nem létezik. Nőknél azonban a szexuális izgalom elkülönülhet testi és lelki szinten. Vagyis lehetséges, hogy egy erotikus helyzetben kiváltódnak a testi válaszok, de a nő mégsem érez vágyat. A férfiaknál az orgazmus állandóan megjelenik, nőknél nem feltétlenül. Az eltérésekből adódóan a fiúk fogékonyabban a pornónézésre, hiszen az mindenképpen instant kielégüléshez vezet, amelyért semmit sem kell tenni. Nincs hosszadalmas udvarlás, amelynek a szabályait el kell sajátítani, nincsenek kudarcélmények, sőt, félni sem kell a sikertelenségtől. A képlet végtelenül egyszerűvé válik: ösztön és kielégülés – semmi fölösleges cselekvés, ami a nő megszerzésével egyébként járna. A nő számára azonban saját szerelmi vonzereje megerősítéséhez nélkülözhetetlen a partner személyes jelenléte és aktivitása.

MIÉRT AKADÁLYOZZA A RENDSZERES PORNÓFOGYASZTÁS (ÉS A HOZZÁ KAPCSOLÓDÓ ÖNKIELÉGÍTÉS) A MÁSIKAT TISZTELETBEN TARTÓ INTIMITÁST, A VALÓDI PÁRKAPCSOLATOT?

A fiúknál első lépésként saját nemi szervük felfedezése, a maszturbálás jelenik meg, amely egy szükséglet kielégítését követő megkönnyebbülés érzésével jár. Ebben a stádiumban egyáltalán nem érdekli őket a másik nemmel folytatható szexuális aktus. Később a lányok válhatnak érdeklődésük tárgyává, de ha ebben a fázisban a másik nem iránti természetes érdeklődést a pornónézés váltja ki, a valódi lányok nélkülözhetővé válhatnak. Fel sem ébred a vágy egy igazi nővel való kapcsolat iránt. A lányoknál a gyengédség, szeretet, gondoskodás iránti igény összefonódik a szexuális vágy kialakulásával. Azoknál a lányoknál, akik később tartós párkapcsolatra képesek, természetes módon megjelenik a romantikára,

„PONT AZT NEM TANÍTTJA MEG A PORNÓ,
HOGY AZ ÉRZELMEIDET HOGYAN
FEJEZHETED KI.”

M. MÁTÉ

„NEM SZABAD ELFELEJTENI, HOGY A SZEK
A GYEREKRŐL IS SZÓLHAT. HA SZEKELSZ,
LEHET, HOGY APA LESZEL!”

ZSOMBOR

szerelemre való készség, és ez nem különül el a szexuális izgalomtól – bár manapság a fiatal nők külön gyúrnak a férfias szexualitásuk felépítésére.

Ha egy fiú korán rászokik a mindennapi maszturbálással összekötött pornófogyasztásra, könnyen érzéketlenné válhat egy számára elérhető lány bájaira. A pornósztarok sajátos kinézetével és szexuális viselkedésével hétköznapi lány képtelen lesz versenyre kelni. Később mindez súlyos szexuális zavarokhoz vezethet, hiszen a párválasztás idején a férfi alkalmatlanná válhat a nemi életre, kielégülésre. Előfordulhat, hogy csak és kizárólag úgy tudja majd élvezni a szexet, ahogyan ahhoz fiatal fiúként kondicionálódott, partnerét elriasztva magától. A szexuális érés elakadhat ezen a ponton, hiszen a könnyű és gyors kielégülés hamar megerősíti magát a tevékenységet (pornófogyasztás), majd függőséghez vezethet. A kamasz életéből kimaradnak a másik nemmel történő próbálkozások, ezzel a nemi szerep elsajátításának különböző fázisai, és a fiú sosem válik igazán szerelemre, intim párkapcsolati kötődésre képes férfivá.

Létezhet szerelem, szexualitás, intimitás, illetve a felelősségvállalás egysége a pornó által eltorzított fejlődési ösvény mellett? Aligha. Philip Zimbardo és Nikita D. Coulomb „Nincs kapcsolat” című könyvükben a valódi férfiak eltűnését a genderideológia felerősödésével, a feminizmus térhódításával is összekapcsolják. Az önmagukat egyre alkalmatlanabbnak megélő férfiak már nem képesek versenyre kelni az őket túlszárnyaló nőkkel, akiket viszont még mindig az erős, domináns macsók varázsolnak el, no, nem a munka világában, de az ágyban mindenképp. ♦



Honlapunkon részletesebben olvashatnak arról is, mit gondol szakértőnk az iskolai szexuális felvilágosításról, és milyen tanácsokat ad ehhez. ➤ (kepmas.hu/harmas-kotes)



Hallgassák meg április 7-én 11:30-kor az MR1 Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
NŐI SZAKASZ

VALAKI SZÍNRE LÉP



Egy vasárnap délben, a pörkölt és a meggyes rétes között, egyik lányunk mellékesen megjegyezte: *„Háromkor találkozom valakivel”*. A pillanatnyi meglepetés amatőr kérdéseit könnyedén visszapattintotta – ebben a kiskorától hangoztatott, pillanatnyilag azonban öngólként értékelhető *„nem beszélünk tele szájjal”* intelem nagy segítségére volt –, de ebéd után hugával együtt mondvacsinált ürügyekkel lassan beszivárogtunk a szobájába.

◆ Férjem a desszertnél még rutinszerűen megkérdezte: *„Miről is van szó?”* De miután nem érkezett értékelhető válasz, úgy tűnt, tudomást sem vesz az izgatottságról, amely a gyengébb nemet hatalmába kerítette. (Bár szokatlanul hosszú ideig időzött a nappaliban ülve egy újságcikknél, miközben fejét furcsán megdőntve tartotta, hogy bal füle épp a lány-szobából érkező hanghullámok útjába kerüljön.)

Lányom szobájában aztán stylist-tanácsokba csomagolt érdeklődésünkre kiderült néhány részlet a rejtélyes programról. Amikor becsapódott mögötte a bejárati ajtó, férjem is véletlenül épp végzett a cikkel, és nekem szegezte a kérdéseket: *„Tulajdonképpen hova is ment? Ki ez? Te ismered? És a szüleit?”* Az én fejemben ugyanezek cikáztak, kiegészítve még a *„Nem kábítózik?”* és *„Nem tagja-e valamelyik szervkereskedelemmel foglalkozó maffiának?”* gondolatokkal, de a lányomtól imént elesett flegmasággal igyekeztem csepegtetni az infókat, ami nem is esett nehezemre, hiszen valóban csak pár csepp volt belőle.

A nap hátralévő részében gyakrabban pillantottunk az órára, mint abban a hónapban összesen, kisebbik lányom, ha jól láttam, nővére ismerőseit pásztázta a Facebookon, férjem pedig mintha a budapesti körözött személyek oldalát nézegette volna a neten. Én estefelé egyre gyakrabban mentem ki utcára néző erkélyünkre virágot locsolni, elszáradt muskátlivirágotok tépkedni, teregetni. Citromfánk is megszínylette a hosszú estét, mert halaszthatatlannak ítéltém megmetszését, és a sötétben nem lett tökéletes az eredmény. Így viszont véletlenül épp megpillanthattam Valakit.

A megszerzett információ a perspektívából adódóan épp csak egy fejbűnyival volt több az eddiginél, amelyből az alábbi megnyugtató tényeket tudtam leszűrni: nem kopszodik, tehát nem túl koros, jár fodrászhoz, vagyis nem ápolatlan, de nem ma volt hajvágáson, tehát kellőképpen laza. A vizsgálati mintát rögtön el is fedte erkélyünk jótékony takarása, én pedig olyan arccal léphettem be a nappaliba, hogy családom tagjai azonnal megsejtették, új infók birtokába jutottam, és mindent eldobva rohantak az erkélyre. Lányunk mintegy fél óra alatt tette meg a lakásunkig vezető két emeletet, sejtelmes mosollyal és egy tikkadt rózsával lépett be. Ekkor férjem újságja, hogy hogy nem, újra előkeült, mi pedig folytattuk a kihallgatást, amelynek eredménye ennyi volt: *„Holnap moziba megyünk”*.

Ezzel a vasárnap délutánnal kezdetét vette egy új korszak az életünkben, amelynek sajátossága, hogy a családi programok szervezések újabb nehezítő tényezővel kell számolnunk, hogy a telefon gyorshívójában végérvényesen a második helyre szorulok, hogy szinte lehetetlen kikalkulálni, hány főre tervezzem a vacsorát. Hogy gyermekeink már nem tartanak igényt arra, hogy ők és vendégeik szórakoztatására célszerű verseny, kézműves partit vagy társasjáték-délutánt szervezzünk, de olykor azért eljönnek velünk kirándulni (pláne, ha plusz egy fő is jöhet), sőt, ha *„kiérdemeljük”*, elvisznek bowlingozni vagy bevesznek a kártyázásba. És valahogy sokkal megértőbbé válnak a szülők kettesben eltöltött programja iránt, különösen, ha nem otthonra szervezik. ◆



A HALÁL HÍDJÁNÁL...

„Mennyi egy töketlen fecske maximális repülési sebessége?” *

Az én stratégiám egészen más volt. (A nyolcvanas évek elejét írtuk.) Gyengéd érzéseimről szüleimnek egy szót se! Teljes hírzárlat! Ez alap. Az érintkezés, kommunikáció csak a legszükségesebbre szorított köztünk, mint tanulmányi jegyek, ebéd, hazajövetelem időpontja. Lányok neveit ki sem ejtettem a számon. Tartottam az indiszkréciótól. Nem voltak jó tapasztalataim.

♦ Mit is mondjak, zavarba ejt, hogy legnagyobb lányomnál ezek a hidegháborús reflexek nem léteznek. Szabad világ gyermeke. Számára evidencia, hogy az információk – akár közösségi, akár magánéleti természetűek – dinamikusan áramlanak a bizalmi (családi) térben, ami hébe-hóba kitüremkedik a virtuális (közösségi) felületekre is. Ez, bizonyos korlátozásokkal, a szívügyekre is vonatkozik. Feleségem pedig belső bizalmassá avanszált. Rendszeresen félrevoznak, susmutolnak. Bennem változatlanul a régi reflexek működnek. A (jelen) időben visszafelé kompenzálók. Negatív benyomásaim öntőformájából próbálok pozitív mintát kinyerni. Igyekszem úriemberhez méltó, kissé tartózkodó alapmagatartást felvenni. Arisztokratikus, hűvös távolságtartásom üzenet: a diszkréció, az intimitás szent. A szívügy szép és komoly dolog. Csak akkor nyilatkozom, formálok véleményt szűk családi körben a témával kapcsolatban, ha lányom megszólít. Nem kérdezek, nem faggatózom, nincsen ingerenciám a férközködő bizalmaskodáshoz, tola-kodó kérdésekhez, pláne faragatlan tréfálkozáshoz. Várok, kivárok. A háttérben maradok. Megelégszem az asztalról lehulló hírmorzszákkal. Így sem szenvedek alultápláltságban.

Ugyanakkor hozzáállásomban felismerni vélem a nyers kapuőr archetípust. Ott állok a halál hídjánál (értsd: kertes házunk utcai bejáratánál), és csak azt engedem tovább, aki megfelelt öt (nem, elég három*) kérdésemre. Őrzöm, védem az ártatlanságot, tisztaságot, szépséget, erényeket, női lélekből szőtt finom csipkészetű, könnyen felfeslő álmokat. Csak a testemen át, ifjú, becsvágyó lovag! Az asztalunkig hosszabb út vezet, mint az egyenlítő háromszor körbenyargalva!

Néha azért benézek a házba. Legnagyobb meglepetésemre egy fiatalember áll a konyhánkban, a lányommal palacsintát sütnék, sőt, odaülnek a családi ebédlőasztalhoz, feleségem és gyermekeim közé, mindenki cseverészik, a léggör feszelen, és szemmel láthatólag a családi ebéd elfogyasztásához készülődnek. Én meg ott téblábolok tanácstalanul. Mi lesz a mindent eldöntő három kérdéssel? Na mindegy, majd a palacsinta után felteszem. ♦

*Gyaloggalopp (Monty Python and the Holy Grail)

hirdetés

1% MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

Országos Katolikus Rádió Alapítvány | adószámunk: 18183674-1-42



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Családbarát Médiaért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjúk olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiaért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSÉN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK
MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCCIKKET,
RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE
TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA
KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

Támogatók



ÁPRILISI JELÖLT



Kárpáti Judit



Kárpáti Judit több mint 20 éve ír, eredetileg PR területen mozgott, több nagy cégnél dolgozott, azután saját vállalkozást indított. Másfél éve váltott irányt, akkor fordult az újságírás felé. A wmn.hu mellett jelennek meg cikkei egy ipari, technológiai szaklapban is.

TÖBB MINT KÖLTÖZÉS

„Egy költözés anatómiája – Sírós-nevetős búcsú egy élet alatt összegyűjtött tárgyaktól” – ez a címe annak a cikknek, amelyben **Kárpáti Judit** mesél édesanyja költözéséről. A téma jócskán túlmutat önmagán, a tárgyakkal rengeteg emlék, megannyi érzés is felszakad. A wmn.hu felületén megjelent írás lett a Családbarát Médiaért-díj áprilisi jelöltje.

♦ Judit gyakran merít témát saját életéből, édesanyjához fűződő viszonya pedig nagyon szoros. Édesapja nyolc éve nincs velük, annak az ideje pedig most jött el, hogy édesanyja megváljon az utolsó közös otthonától. Ennek előkészületeit segíti Judit. „Fontosnak tartom a családi kapcsolatokat, mindig nagyon összetartunk, jó viszonyt ápolunk. Magától értetődött, hogy ebben is támogatom” – mondja. Hozzáteszi, hogy édesapja több évi betegség után hunyt el, elvesztése mindenkinek fájdalmas volt. Ennek ellenére nem sírtak reggeltől estig, másfél éves kislány mellett ezt nem is tehetők volna meg. Persze bánatukat a kicsi elől nem titkolták, hagyták, hogy a saját szintjén ő is kezelni tudja a helyzetet. Judit egy időre haza is költözött Milánnal és annak édesapjával, de szortírozásra akkor még nem került sor, annak ideje csak most jött el, mert édesanyja elköltözik a családi házból.

„Hónapok óta pakolászással telnek a hétvégéink, most a padlásnál tartunk. A kislányom is gyakran fölbukkan mellettünk, az érdekes dolgokat mindig kiszúrja: előszed egy régi könyvet vagy levelet, talál egy sapkát, aztán picit elmegy biciklizni” – meséli Judit. Férje is segít, a nehezebb dolgokat ő emelgeti, de ősszel végigcsinált a családdal egy garázsvásárt is. Egyedül a konyhai pakolászásból nem vette ki a részét, mert ahogyan Judit fogalmaz: abban a helyiségben párja nem túl autentikus személy, ott inkább csak ő és édesanyja végezte a válogatást. Rámolás közben régi emlékek is előkerültek, felváltva sírtak és nevettek. Mindez teher egy percig sem volt, a régi tárgyak rendszerezése és válogatása a családot még inkább összekovácsolta. ♦



A Családbarát Médiaért-díj határon túli jelöltje márciusban: Pátria Rádió - Egy bodrogközi nagy család. Szerkesztő: **Tomajka Tünde**
Áprilisban: Gyergyói Hírlap / szekelyhon.ro -
Tamás Gyopár: Kilencgyermekes családban a mosógép is alkalmazkodik



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

> A múzsa csókja <

Úgy tartják, a valódi kreatív alkotótevékenység kivitelezéséhez, egy-egy bonyolult probléma megoldásához legfőképpen ihlet szükségeltetik, hogy a múzsa homlokon csókoljon, és onnantól kezdve egyenes út vezet a tökéletes végeredményig. Valóban elég jóban lenni a múzskákkal, vagy kell más is ahhoz, hogy kreatív alkotóvá válhassunk?

◆ KREATÍVAN A HÉTKÖZNAPOKBAN

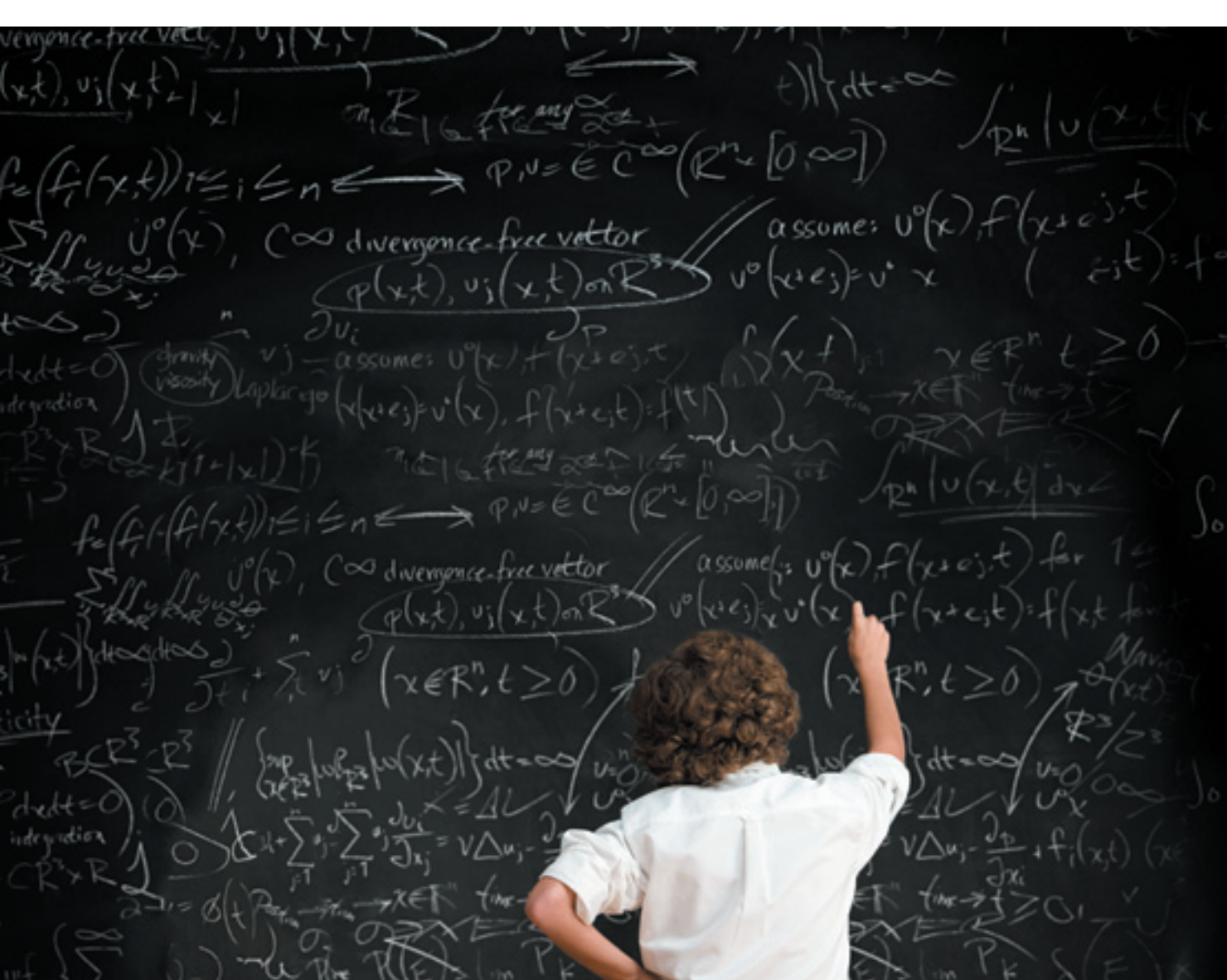
Igazán eredeti, nagy alkotóvá válni kevés ember számára adatik meg, de a hétköznapok is tele vannak megoldásra váró problémákkal, amelyek szempontváltást, könnyedséget és rugalmasságot követelnek, azt, hogy átstrukturáljuk a már meglévő ismeretanyagunkat, és egyfajta frissességgel tekintünk az előttünk tornyosuló akadályokra. Sokan a munkájuk során kamatoztathatják ebbéli tehetségüket, mások családanyaként vagy családapaként kénytelenek kevésbé szokványos megoldásokat találni, mások szabadidejükben rejtvényt fejtenek, festenek, írnak, különleges ételeket készítenek. A mindennapi kreativitás különbözik a kiemelkedő tehetséget átütő kreativitásától, az előbbivel mindnyájan rendelkezünk valamilyen mértékben, míg az utóbbi csak keveseknek adatik meg.

A divergens gondolkodás nem jár feltétlenül együtt magasabb intelligenciával, a kutatások szerint az IQ 120-as értékig mutat összefüggést a kreativitással. Ugyanakkor a kutatók számos, kreatív emberekre jellemző tulajdonságot azonosítottak: nyitottság, kíváncsiság, érzékenység a problémákra, kockázatvállalás, jó humorérzék és megfigyelőképesség. Ez a típus általában egyedül is szívesen tölti el az idejét, elfogadja önmagát. Gyarmathy Éva, a tehetség témájával foglalkozó pszichológus leírja, hogy a tehetség azonosításakor nem a képességek mérésére kell fókuszálnunk, mert fontosabb a belülről fakadó érdeklődés. Az érdeklődés az a hajtóerő, ami folyamatosan visz előre, és ezáltal elősegíti a képességek fejlődését.

TAYLOR NÉGY FÁZISA

Gyakori tapasztalat, hogy hosszú időn keresztül birkózunk egy feladattal vagy problémával, de az ihlet vagy az inspiráció nem az aktív gondolkodás során talál meg bennünket, hanem akkor, amikor kis időre félretesszük a feladatot, kikapcsolunk. Bizonyára mindnyájan ismerjük Arkhimédész legendáját, aki fürdés közben fedezte fel a felhajtóerőt. Más tudósok alvás közben kaptak választ kérdéseikre, egy történet szerint Mengyelejev, a periódusos rendszer megalkotója álmában jött rá felfedezésére.

Mindezek hátterében az húzódik meg, hogy a problémamegoldás négy fázisra bontható. Taylor szerint az első lépés az **előkészítő, valóságfelfedező** fázis, amikor félretéve az előzetes beállítódást és sztereotípiákat, minden információt összegyűjtünk a témával kapcsolatban. Ez kemény munkát jelent, az adatok gyűjtését és rögzítését, hipotézisek kialakítását, bizonyítását vagy cáfolását, amíg a tudós rendszerint valamilyen gátba ütközik. Ekkor következik a **lappangási (inkubációs) fázis**: félretesszük a feladatot, így ki tudunk lépni a saját gondolkodási keretünk merevségéből. Ebben a szakaszban valószínűsíthetően olyan tudattartalmak kapcsolódhatnak össze, a problémát olyan módon strukturáljuk át, amely nyomán bekövetkezhet a harmadik szakasz, vagyis a **megvilágosodási vagy belátási (illuminációs) fázis**, amely egyfajta „aha-élmény” átélésében nyilvánul meg. Ezt nevezhetnénk a múzsa csókjának, de itt nem érhet véget a történet, hiszen **megvalósítás**, az új felismerés ellenőrzése, kipróbálása, a valósághoz való igazítása nélkül mit sem ér az egész.



TÁMOGATÓ KÖRNYEZET

Az, hogy mennyire tudunk a mindennapi helyzetekben kreatívak lenni, a környezeten is múlik. Rogers szerint ebben az elfogadó és empatikus légkör játszik kulcsszerepet. Sokat tanulhatunk az 1930-as években Alex Osborn által kitalált technika, a „brainstorming” alapelveiből. A résztvevőkkel (kb. 10–12 fő) ismertetnek egy problémát, amelyet kérdéssé fogalmaznak át, hogy elindulhasson az ötletelés. A vezető egy nagy papírra sorban összegyűjti az összes javaslatot, nincsenek rossz vagy túl abszurd ötletek. Az elfogadás, az ítélkezés és értékelés felfüggesztése, az oldott, felszabadult légkör, a közös nevetés hozzásegíti a résztvevőket, hogy minél több megoldással rukkoljanak elő. Gyakran egymás ötleteit

is tovább szövik, a cél minél több ötletet összegyűjteni, hiszen ezek között minden bizonnyal adódnak olyanok, amelyek jól megvalósíthatók.

Ezek az alapelvek más helyzetekben is segíthetnek a kreativitás fejlesztésében. Cromptley szerint az oktatásban a kreatív légkör megteremtésekor szintén lényeges annak biztosítása, hogy a gondolatok szabadon szárnyalhassanak és a kreatív megoldásokat ki lehessen mondani anélkül, hogy a pedagógus negatívan minősítené ezeket, vagy a többi diák kinevetné fantáziadús társait. Fontos, hogy a hibákat ne szankcionáljuk, engedjük el a megfelelő vágyást és a tökéletesség ábrándját, tudatosítsuk, hogy sok kreatív ötlet nagyobb hibaszázalékkal jár együtt. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

NÉGY FONTOS DOLOG, AMIT TUDNI KELL AZ ÁPRILISRÓL

Elnézést, valójában csak azért adtam ezt a címet, mert minden felmérés azt mutatja, hogy az ilyenekre „rákattanunk”. Nos, ha valaki tényleg megkérdezi, mit tartok a saját négy áprilisi „fontosomnak”, akkor rávágnám: Édesanyám születésnapja, a húsvét... és aztán elhallgatnék. Nincs meg a négy. Az összes többi, ami eszembe jut, több mint négy, és nincs értelme elmondani őket. Elvégzendő feladatok, határidők – poézis nélküli, naptárszagú ügyek.

◆ Április a legkegyetlenebb – írja T. S. Eliot az *Átokföldjében*, és talán igaza van. Április kihajtja a rügyeket, nem engedi a természetnek sem a pihenést, és mindent egészen feltár, amit a tél eltakart. Április nemcsak a fiataloké, de fiatal. És ez különösen érdekes most, amikor megint nagy kutatásban adnak hírt a magyar fiatalokról (Magyar Ifjúság Kutatás, 2016). 15–29 év közöttieket kérdeztek arról, hogy látják jelenüket-jövőjüket. Az első gyorsjelentésben többek között a magyar fiatalok vallásosságáról is olvashatunk. Jöjjen most erről a témáról négy fontos információ.

1. Egyre kevesebben vannak egyházakhoz kötődő, egyházi tanítást követő fiatalok. A 8000 főnek mindössze 6% vallotta magát így vallásosnak. 43%-uk a „maga módján” hívő. Mindent figyelembe véve azonban a legtöbben nem tartják magukat vallásosnak.

2. 48%-uk, elmondásuk szerint egyik felekezethez sem tartozik. Ez az arány 20%-kal több annál a csoportnál, amelyet egyik felekezetben sem jegyeztek be.

3. A megkérdezett fiatalok kevesebb mint egynegyedét nevelték otthon vallásosan, 29%-uk jár(t) viszont iskolai hittanra, 19%-uk gyülekezeti hittanra, 9%-uk egyházi iskolába.

4. Közel a felük nem jár semmilyen egyházi-hitéleti eseményre, és csupán 4%-uk jár heti rendszerességgel szertartásra, gyakorolja regulárisan a vallását.

Igen, tudjuk, a szekularizáció évtizedei megtették hatásvukat. Igen, tudjuk, válságban az értékek – legalábbis ezt szokás mondani. Igen, tudjuk, nehéz a miséknek a mai, ingergazdag környezettel versenyeznie. Igen, tudjuk, változik a családok élete. De mégis: meglepődhetünk ezekkel a magyarázatokkal?

A fiataloknak sem a nagy történelmi egyházak, sem a családok, iskolák nem adnak elég útravalót a hitéletükre nézve. Pontosabban, nem ezek adják elsősorban az útravalót. A maguk módján, persze, sokan vallásosak. De milyen az, aki a maga módján egészséges, diplomás, becsületes? Csak kicsit, csak másként, máskor, mással?! Valójában ezek a fenti adatok nem válaszok, hanem kérdések. Régóta aktuális kérdések. Arról, miért nem hallja meg a szabadságra vágóok nemzedéke, hogy az igazság teszi őket azzá? Arról, miért nem örökségbe kapja a hitét a jövő generációja?

Lehet, hogy idén húsvétkor ezeket a kérdéseket hozza a nyuszi. ◆



SZÖVEG –
KÉPMÁS

SOROZAT –
OLVASÓSAROK

NEKED VAN IGAZAD?



ACZÉL PETRA

Neked van igazad?

Érvelés és meggyőzés
a gyakorlatban

◆ „Ez a kis kézikönyv azoknak szól, akik hiszik, hogy a jó beszéden és beszélőjén sok múlik. Azoknak szól, akik igényesen szeretnének beszélni mindannyiunk számára fontos dolgokról. Diákoknak, akik még nem vették észre, hogy a világ csupa érvelés. Fiataloknak, akik tartanak attól, hogy valamit „rosszul mondanak”, és ezért magukban tartják ragyogó ötleteiket. Tanároknak, akik önálló intellektuális teljesítményre biztatják tanítványaikat. Szülőknek, akik elfogadják, hogy minden otthon kezdődik, a jó beszédre való képesség is. És mindazoknak, akik megütközve hallgatják mások nyilatkozatait, de ha rájuk kerül a sor, önmagukkal még kritikusabbak – és talán joggal.

Az érvelés az egyik legjobb társasjáték. De ebben nem a szerencse dönt, és a tétje is nagyobb annál, mint célba érni a pályán. Aki érvelni tud, az képes formálni a világ erőit és élni a pillanattal, jogaival. Képes együtt élni másokkal.

Érvelni jó. Meggyőzni fontos. Hatni felelősség. Ezen az elveken alapszik mindaz, ami következik.” ◆

Aczél Petra: Neked van igazad? Érvelés és meggyőzés a gyakorlatban. Tinta Kiadó, 2017.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NORMÁLISNAK LENNI

EGY NEM NORMÁLIS VILÁGBAN NORMÁLIS?

Az utóbbi évtizedekben nagyon sok minden a feje tetejére állt. Szokásrendszerek, családi minták, szerepek tűnnek el, miközben újabb és újabb dolgok bukkannak fel a láthatáron. Lehetőségek színes tárháza a miénk, s ha úgy tetszik, az egész világ az otthonunk, bárhová megyünk, mindenhol feltalálhatjuk magunkat, és az elvárások a Föld minden szegletében rohamtempóban változnak. Talán csak akkor lennénk kevésbé hajszoltak és összezavarodottak, ha kiköltöznénk egy lakatlan szigetre vagy az erdő közepébe.

◆ A TÖRTÉNET

Filmünk (A lány, aki hétköznapi akart lenni) hősnője, Maria harmincévesen elveszíti a munkáját, így ki kell költöznie az önálló élete színteréül szolgáló kicsinyke garzonlakásból, és kénytelen-kelletlen vissza kell térnie a szülői házba. Édesanyjával jó ideje alig kommunikálnak egymással, akkor is szigorúan csak telefonon. Maria úgy véli, az igazán normális embereknek van munkájuk, lakásuk, működő párkapcsolatuk, tudják, hogy mit akarnak az élettől, és megállnak a saját lábukon. Nem csoda hát, ha úgy érzi, hogy totálisan csődöt mondott mint normális ember, hiszen ő ezek közül egyet sem tud kipipálni, és még furcsán csodabogár öccse is sokkal előrébb jár az életnek nevezett társasjátékban, mint ő.

Amikor ilyen súlyú dolgokkal kell megküzdenünk, akkor még egy asztali lámpa kiválasztása is komplikált döntésnek tűnhet. Így találkozik Maria Borjával, aki az IKEA áruházban dolgozik, és megpróbál Maria minden furcsa kérdésére válaszolni a termékkel kapcsolatban, mígnem azon kapják magukat, hogy kávé és süti mellett vitatják meg a normalitás kérdéskörét, illetve a férfi furcsa diétás étrendjét. Barátságot kötnek: Borja megtanítja Mariát, hogyan kell normálissá válni, Maria pedig cserébe segít a férfinak egészségesebb életmódot kialakítani és lefogygni. Mindeközben megtanulják, hogy az életet nem lehet beszorítani egyetlen sémába sem, hiszen mindenkié más, mindenkinek más feladatot oszt ki, éppen ezért kár összehasonlítani magunkat másokkal, inkább csak éljünk meg minden pillanatot a maga teljességében úgy, ahogy van.



KAPUNYITÁSI PÁNİK

A huszonévesek kapunyitási pánikja nem csak a 25 év alattiakra lehet jellemző, egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy a tanulmányok és a szülőktől való függetlenedés időpontja kitolódik, így az sem ritka, hogy a fiatalok közel a harminchoz jutnak el a nagybetűs Élet küszöbéhez. A 30 felé tendálókat is hatalmába kerítheti valamiféle szorongató érzés, hogy lemaradnak valamiről (a családalapításról, lehetőségekről, utazásokról), esetleg hogy egyedül a macskájuk társaságában éri őket a vég, ha most nem húznak bele, s gyakran a pályakezdéssel kapcsolatos aggodalmak is ekkor találják meg őket. Vida Katalin a kezdődő felnőttkor és a kapunyitási pánikról írt

cikkében leírja: a hazai fiatalok körében vizsgálva a jelenséget úgy tűnik, hogy a férfiakat jobban nyomasztja az életkezdés terhe, mint a nőket, vagyis esetükben a kapunyitási pánik inkább jár együtt depresszióval, szorongással és dühvel, talán mert hagyományosan a családfenntartó szerepköre őket nyomasztja inkább. Vizsgálata szerint a rosszabb anyagi helyzetben élőket, a szegényebb egyetemista fiatalokat jobban megterhelik az előttük tornyosuló elvárások. A kutatás szerint a kapunyitási szorongással kapcsolatban igen fontos védőfaktor lehet a kortárs kapcsolatok (párkapcsolat, barátságok) megléte.



A kezdődő felnőttkor különféle szorongásokkal töltheti el a fiatalokat, amikkel szembenézni korántsem könnyű feladat. Ott van a fiatal saját magával kapcsolatos bizonytalansága, a jövővel kapcsolatos aggályok, a pályakezdéssel kapcsolatos félelmek, a száguldó idő megzabolázására tett haszontalan kísérletek, a szülőktől való leválás fájdalmas lépései, a párválasztás kételyei és az a sok-sok hétköznapi döntés. Már iskoláskortól túlterheltek a gyerekek, és kamaszként azon szoronganak, hogy mi legyen belőlük, aztán amikor végre kitalálják, merre szeretnének haladni, látva a felnőttek küszködését, nemigen akaróznak kimenniük a nagyvilágba. Ha mégis megteszik, elindul a pörgés, és nagyon hamar ott találják magukat a bűvös harminc küszöbén, ahol ismét elindul a számvetés: azt csinálom, amit szerettem volna? Kezdek valami másba? Mikor alapítsak családot? Hogyan találjak normális barátot/barátnőt/férjet/feleséget? S ha hirtelen minden összeomlik – ahogy Mariával is történt –, akkor újra a startmezőnél találják magukat, azon töprengve, van-e bennük elég spiritusz, hogy nekifussanak, és ha igen, akkor mi is az új irány.

Vida Katalin szerint mindenképp pozitív irányt jelent, ha széleskörű információval látjuk el a fiatalokat, a pályakezdéssel kapcsolatos szorongást pedig enyhítheti, ha a pályakezdő szakmai gyakorlat során tapasztalatokat szerez, és hatalmas erőforrást jelenthetnek a kortárs kapcsolatok is. Azoknak, akiknek ennél

több segítségre van szükségük, megoldást jelenthetnek az egyetemeken és főiskolákon működő életvezetési diáktanácsadók, amelyek a hallgatók számára térítésmentesen igénybe vehetőek.

KI A NORMÁLIS?

Mariának hosszú listája van arról, hogy a normális emberek miként működnek, hol tartanak az életben, milyen kapcsolatokkal és tulajdonokkal bírnak. Sokan gyártanak maguknak hasonló listákat, amelyeknek hátterében gyakran az a meggyőződés húzódik meg, hogy akkor válhatunk boldoggá, ha mindent teljesítünk, amit a környezetünk, a társadalmunk normái, a családjunk és végső soron mi magunk is elvárunk önmagunktól. Főszereplőnk, Maria újdonsült barátja, Borja segítségével szép lassan minden tételt kipipálhat a listáján, mégsem érzi magát teljesen rendben lévőnek. Bár listája szerint kezd egészen normálissá válni, kénytelen rájönni, hogy az effajta normalitás nem hoz boldogságot. Ugyanakkor nem teljesen zsákutca a normalitás és a boldogság között párhuzamot keresni, hiszen a pszichológia is gyakran olyan mutatókban igyekszik megragadni a lelki egészség kritériumait, amelyek akár a jó közérzet mutatóiként is funkcionálhatnak. Talán a leghíresebb ezek közül Freud állítása, aki úgy gondolta, az a legfontosabb, hogy a szorongásaink ne akadályozzák meg azt, hogy képesek legyünk szeretni és dolgozni.



Gordon Allport szerint hat, egymással összefüggő eleme van a lelki egészségnek:

1. **Az én érzésének kiterjesztése**, amit leginkább a „jó, hogy vagy, azt akarom, hogy még inkább legyél” mondat ír le. Lényege, hogy anélkül válunk részévé a kapcsolatoknak, közösségeknek, hogy birtokolni akarnánk azokat.
2. **A meghitt viszony másokkal** a bensőséges szeretetre, meghittságra, részvételre, empátiára és toleranciára való képességet jelenti.
3. **Az érzelmi biztonság és önmagunk elfogadása** azt jelenti, hogy képesek vagyunk megküzdeni a frusztrációval és elfogadni a saját hibáinkat.
4. **A realista életszemlélet és a problémamegoldás képessége** azt takarja, hogy olyanok látjuk a dolgokat, amilyenek, de látjuk a célokat és az addig vezető utat is.
5. **Az önismeret és humor** képessége azt takarja, hogy képesek vagyunk kívülről szemlélni önmagunkat és nevetni magunkon, anélkül, hogy elutasítanánk önmagunkat.
6. **Az egészségesítő életfilozófia** egyfajta értékrendet takar, amely az élet értelmét jelöli ki, ami által megélhetjük, hogy életünk valójában egy nagyobb egész része.

Érdeemes tehát néha kiszállni a mókuserékből, befo-
gadni és elfogadni, ami jön, és legjobb tudásunk szerint
kezelné a helyzetet, vagy ahogy Jack Sparrow kapitány
mondaná: „Irány a horizont, és nagy kópék vagyunk!” ♦

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET

MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
VÁRKERT BAZÁR
DÉLI PALOTÁK
1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.

 **TÁRSAK A MAGÁNYBAN**

Hosszú az út lefelé

magyarul beszélő, angol romantikus film,
92 perc, 2014

Rendező: Pascal Chaumeil. **Főbb szereplők:**
Pierce Brosnan, Toni Collette, Aaron Paul

A filmvetítés után beszélgetés.
Moderátor: **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője
Szakértő vendég:

**Kozma-Vízkeleti
Dániel**

kiképző család-pszichoterapeuta,
klinikai szakpszichológus

2017.
04.06.
CSÜTÖRTÖK

18 ÓRA


A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A SZIMMETRIA FELÉ

Egy oldalra terhelni nem jó semmilyen területen az életben. Sem a munka–pihenés arányainak túlzott eltolódása, sem a testünk egyes területeinek túlterhelése nem jár jó következményekkel. Ez utóbbi történik akkor is, amikor szeretett sportágunk vagy kedvelt tevékenységünk jobban terheli egyik testfelünket a másikkal. A tenisz, a golf, a kenu, a vívás mind olyan sportok, amelyek aszimmetrikusan terhelik a testet. De a hegedűművész is megküzd azzal, hogy az egyik testfél folyamatos kényszertartásnak van kitéve, vagy a gyermekét cipelő és sürgő-forgó szülő is előbb-utóbb elkezd fájlalni a hátát, derekát, csípőjét. Mit tehetünk ilyenkor, hogy egyensúlyba kerüljön a testünk?

- ◆ Az izmaink és testünk erejének egyensúlyba hozása azért fontos, mert amikor az egyik oldalra erősebb terhelés jut, a másik testfél izomzata gyengébbé válik, ami féloldalas testtartást eredményez, és hosszú távon kihat a gerincre: összenyomja és feszíti a csigolyákat, ami a porcfelszínnek kopásához és porckorongsérvekhez vezet. A végtagok és felületes vázizmok részleges alul- vagy túlterhelése a testtartás megváltozását eredményezik. A gerinctartók egyik oldali túlfeszítettségére a másik oldal túlkompenzáló kísérlete szintén a testtartás megváltozásához vezet. Ha egyes területek, izomláncok túlsúlyba kerülnek másokkal szemben, „elhúzzák” a gyengébb felet. Ezzel már megváltozik a testtartás, és a megváltozott testtartás tovább rontja ezeket a feszüléseket, merevségeket, illetve az aluledzett területek renyhességét, gyengeségét is fokozza.

MIT TEHETÜNK A SZIMMETRIÁÉRT?

A gerinctartók és a has izomzata a legfontosabb. Ezek megerősítése azért is kell, hogy a testtartás javuljon, és a medenceövben ne keletkezzen rotáció. Az arányos terhelés egyensúlyban lévő izomzatot eredményez. Ezenkívül keresztedzésekkel, kiegészítő sportokkal és nyújtásokkal kezelhetjük a problémát. Az úszás például mindenféle sport és aszimmetrikus terhelés mellé kiváló kiegészítő edzés lehet. Fejleszti az állóképességet, a törzs erejét, a test központosítását és egyensúlyba hozását. TRX-edzésekkel az erőnlét- és általános kondíciójavításon túl a core-izmokat tudjuk remekül erősíteni. Korábbi cikkekben részletesen írtunk már a core-izmokról, vagyis a test tartóizmairól, illetve azok megerősítésének jelentőségéről. A TRX gyakorlatanyaga egyaránt tartalmaz a két testfelet egyformán erősítő, illetve egykezes vagy egy lábás gyakorlatokat. A szimmetrikusan terhelő gyakorlatoknál tökéletesen kibukik, ha nem egyforma erős



a két oldal. A felfüggesztett hevederrel nagyon nehéz lesz megtartani az egyensúlyt, mert az egyik oldal el fogja húzni a másikat. Ez azt is jelenti, hogy az egyensúly megtartása érdekében mindkét oldalt rákényszerítjük a munkára, egyik sem lazíthat. Egyformán és összehangoltan kell működniük a pontos végrehajtáshoz. Az egykezes és egylábas gyakorlatoknál pedig kifejezetten az a cél, hogy az adott oldalt dolgoztassuk és erősítsük meg. Ezekben a gyakorlatokban a stabilitáskontroll is növekszik, ami megint csak a törzs összerejét és a proprioceptív tartóizmok működését fejleszti. Az instabil felületeken – bosu, instabil párna, fitball, henger – végzett stabilizációs gyakorlatok szintén ezt a célt szolgálják.

A SZÜLŐ SZÁMÁRA IS EGÉSZSÉGES GYERMEKHORDOZÁS

Ha erős a törzs tartóizomzata, akkor többet bír. És minél közelebb van a súly a test középpontjához, annál könnyebbnek tűnik. Ezért is praktikus és egészséges megoldás (a lelki tényezők fontosságán túl) a hordozókendős csecsemő- és kisgyermekhordozás. A hordozókendő megfelelő rögzítését szakembertől vagy tapasztaltabb szülőktől tanulhatjuk meg. Ezzel a módszerrel nem csupán a gerincet kímélhetjük meg a kényszertartástól és túlfeszítéstől, de közben a kezünk is szabadon marad a tennivalóink végzéséhez.



FONTOS NYÚJTÓ ÉS MOBILIZÁCIÓS GYAKORLATOK:

VÁLLMOBILIZÁCIÓ:

Üljünk törökülésbe egy sima falfelület elé, és emeljük magastartásba a karunkat, kézfejünket a falhoz érintve! Igyekezzünk az egész gerincoszlopot a falhoz simítani, a köldökünket hátrafelé húzni. Megtartva a pozíciót, érintsük a vállunkat a falhoz, a lapockákat húzzuk lefelé és hátrafelé! Ebben a pozícióban lassan kezdjük el lecsúsztatni a könyökünket és kezünket a falon, tartva a gerincoszlopot, és különös tekintettel a derekat a falnál, miközben a vállunk szintén nem távolodik a faltól. Addig húzzuk a könyökünket, amíg mindezeket a pontokat a falhoz tudjuk simítani, majd csúsztassuk vissza kezdőpozícióba, és ismételjük 6–8-szor!

ELŐREHAJLÁS NYÚJTOTT LÁBBAL:

Szintén fal előtt kezdjük a gyakorlatot, állásban, a faltól kb. 8–10 cm távolságra. Hajoljunk előre összefűzött könyökkel úgy, hogy a fenekünk ne érjen a falhoz. Beleengedve magunkat a pozícióba, csak nyújtózzunk minél előrébb a lábfejek felé. A térdet kezdjük el összeforgatni úgy, hogy a térdkalács kifelé néz, és hátul a térdünk belső oldala fordul egymás felé. Tartsuk ki a pozíciót 50–60 másodpercig!

CSÍPŐLAZÍTÁS:

Hanyattfekvésben simítsuk le a gerincet a talajra, rögzítsük a medencét enyhén hátrabillentett helyzetben, majd húzzuk fel oldalra az egyik térdünket úgy, hogy a kezdő pozíciót megtartjuk. Tartsuk ki a helyzetet 50–60 másodpercig, majd ismételjük a másik lábbal!

CSÍPŐHORPASZ NYÚJTÁSA:

Az egyik legfontosabb nyújtás, amelyet legjobban térdelésben végezhetünk: térdelőtámaszból helyezük az egyik lábfejünket a két kezünk közé, támaszkodjunk meg a térdünkön, a hátul lévő térdet pedig tartsuk a talajon! Kezdjük el előre és lefelé engedni a csípőnket, és tartsuk ki hosszan a pozíciót, majd váltsunk oldalt!

TWIST JELLEGŰ MOZGÁSOK ÜLÉSBEN, ÁLLÁSBAN, FEKVÉSBEN:

A törzsrotációs gyakorlatok nagyon hasznosak az egyensúly, a haránt hasizmok és a gerincmobilitás fejlesztése szempontjából is. Bár egyszerűnek tűnnek, végrehajtásuk mégis nagyon komplex és odafigyelést igénylő, ezért legjobb, ha szakember segítségével sajátítjuk el őket. ♦



KISBABÁT VÁRSZ? KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBÓX VÁRANDÓS CSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban
is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény**
generációkon átívelő
befektetés?

GYŪJTÓ 

Hasznos tippek minden szerdán
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**
a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
KARSAY KATALIN

A Salon
BUDAPEST

MESÉS ANYAGVILÁG, MÉRNÖKI PONTOSSÁG

A 2009-ben Budapesten alapított márka, az **ANNAEVA** tervezője Kárpáti Éva. Első diplomáját textilipari mérnökként szerezte, ezért számára a megszokottnál is nagyobb jelentőséggel bír az anyag minősége. A tervezés nála mindig az anyagválasztással kezdődik. Elengedhetetlen, hogy megtapasztalja, milyen a textúrája, az esése, hogyan reflektál a mellette lévő többi anyagra, hogy milyen érzés viselni.

- ◆ Legújabb kollekcója a korábbihoz hasonlóan elsősorban alkalmi ruhákból áll. Olykor különleges műszőr is találkozik a velúr anyaggal, amelynek egyik fele bársonyos, másik fényes bőr hatású. Más darabokban a fekete farmeranyag van ezüst lamével és fekete műbőrrel díszítve.

A sziluett kiindulópontja általában az a geometriai koncepció, ami aztán a varróbaba és a gombostűk segítségével 3D-ben is életre kel. Az eredmény egy bonyolult szabásminta szokatlan varrásáthelyezésekkel, minta-összeolvasztásokkal – végső soron egy nőies, vonzó, új sziluett. ◆





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

„BUDAPEST–MILÁNÓ, ODA–VISSZA” Retúrjegy a divat és az anyaság között

Kárpáti Éva a sokoldalú, erős, ugyanakkor végtelenül nőies nők ruhatárának tervezője, de tulajdonképpen az arca is lehetne a márkának: egész lényéből árad a finom nőiesség, a magabiztosság, a szakmai alázat és a tisztelet. A háromgyerekes édesanya úgy lavíroz ebben a kemény trendek által diktált világban, hogy közben mindig a család marad az első.

♦ – **Ha jól emlékszem, már családayaként vágta bele a saját márka indításába. Hogyan tudod összehangolni a hivatásodat a három gyerek körül zajló állandó teendőikkel?**

– Bár egész életemben a divattal foglalkoztam – még gyerekkoromban is, mert szüleim is divatáru-kereskedéssel és -készítéssel foglalkoztak –, saját márkát csak gyermekeim születése után indítottam. A szüleim próbáltak eltéríteni ettől a szakmától, nem sikerült nekik, nem tudták a bennem tomboló kreativitást és a divat iránti vágyat elcsitítani. Tőlük is és a férjem szüleitől is sok segítséget kapunk a gyerekekkel kapcsolatos feladatok ellátásában. Úgy érzem, hogy ez számukra sem teher, ellenkezőleg, igénylik is, hogy bevonjuk őket. Tulajdonképpen a vállalkozásom fejlesztése és a gyerekek születése és nevelése teljesen párhuzamosan történik. Ahogy növekednek, mindkét területen sűrűsödnek a feladatok, amiket egyre bonyolultabb összehangolni. De én is örökölttem a „szuperanya” gént, és a gyerekeim tudják, hogy ők az első számomra.

– **Sokat szoktál éjszakázni?**

– Vicces, hogy az éjszakázást említéd, mert pont most történt, hogy egymást követő két nap 4-kor kellett kelnem egy milánói út miatt. A divathét és az azt követő

eladási szezon alatt ugyanis egy milánói show-roomban mutatják be a 2017–18-as őszi-téli kollekciót. Sajnos nem maradhattam kint pihenni is egy kicsit, mert itthon készülni kell a gyerekekkel a pénteki farsangra. Szóval ilyen és ehhez hasonló teendők között egyensúlyozok, hogy meg tudjak felelni mindkét területen: anyaként és cégvezetőként. De az a jó benne, hogy mindkettőt élvezettel csinálom.

– **Mennyire követed a trendeket?**

– Biztos, hogy hatással vannak rám, hiszen ha egy ötlet, egy részletmegoldás nagyon megtetszik, az beépül a gondolataimba. Ezért előfordulhat, hogy visszaköszön a tervezés során a kollekciómban valami más formában. Tudatosan nem követem a trendeket, sőt, megpróbálok mindig valami újat létrehozni.

– **Mit jelent számodra a divattervezés? Mennyi benne az önkifejezés, és mennyi a szakma?**

– A divattervezés a legfontosabb megjelenési formája annak a kreatív önkifejezésnek, ami az élet minden területén körülvesz, legyen szó belsőépítészetről, lakberendezésről, kerti virágültetésről vagy csak egy finom (és nem melleleg szép) vasárnapi ebéd elkészítéséről. A kreativitás számomra az élet sója.



Lételemem az alkotás. Ezt az önkifejezést azért a piac által befogadható keretek között kell tartani, vagyis egy tervező nem „művészkedhet” kényérére. A művészi önkifejezés határait mindig a piaci igények szabják meg. Egyedi megrendelés

esetén ugyanilyen kihívás az egyén elképzeléseit összehangolni az anyémekkel, de szerencsére én is könnyen ráhangolódom az ügyfélre, és egyébként is azok találnak meg egyedi kérésekkel, akiknek tetszik az Annaeva stílusa. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NEM MIND VESZÉLYES, AMI

Az E-számoktól általánosságban rettegünk, pedig vannak köztük teljesen természetes anyagok is. A szabályokat betartva a mesterségesek is ártalmatlanok, felülvizsgálatuk is folyamatos. Gond inkább akkor van, ha a gyártók trükköznek.

- ◆ Nem kell egyből rosszra gondolni amiatt, mert az élelmiszerek összetevői közt E-számok bújnak meg, azoknak ugyanis szigorú előírásoknak kell megfelelniük. Biztonságosságukat az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (EFSA) mondja ki, amely elvárja azt is, hogy igazolják: alkalmazásuk technológiai szempontból nélkülözhetetlen, a fogyasztóra nézve kedvező hatású. Egyebek mellett azért, mert megakadályozzák az élelmiszer romlását, javítják ízét vagy színét, fokozzák tápértékét vagy segítik a gyártási folyamatot.

A leggyakrabban használt adalékanyagok tartósítószerke, színezékek, édesítőszerke és ízfokozók, emulgeálószerke, sűrítőanyagok és stabilizálószerke. Nem kell feltétlenül mesterséges anyagokra gondolni, hiszen egy egyszerű paradicsom is több olyan komponenszt tartalmaz, amelyet a csomagolt élelmiszereken E-számmal jelölnek. Egyebek mellett van benne természetes színezőanyag, így likopin (E160d), karotinoid (E160ai) és riboflavin (E101), természetes antioxidánsként aszkorbinsav (E300), természetes savanyítószerként pedig almasav (E296) és citromsav (E330).

SZÍNE-JAVA?

Az E-számok közt sok színyanyag van, ezek gyakran teljesen természetes vegyületek. Az E160-as számmal jelölt alfa-, béta- és gamma-karotinoidokat például sárgarépából, illetve más sárga vagy narancsszínű gyümölcsökből vonják ki kémiai úton. Fontos színyanyag az E162-es számmal jelölt betanin is, amelyet céklából nyernek ki préseléssel és vizes kivonással. Az izolált színezék helyett gyakrabban használnak céklakonzentrátumot, ami viszont csak akkor alkalmazható színezőanyagként, ha a benne lévő betanin mennyiségét célzottan nem növelték. Bár a céklasűrítménynek E-száma nincs, az összetétellistán fel kell tüntetni azt is. Tésztafélék vagy cukorkák színezésére egyaránt használhatják, a rózsaszíntől a mély bíborig bármilyen szín előállítható adagolásával.





Ugyancsak gyakori színyanyagok az E163-as E-számmal jelölt antociánok, amelyeket különböző piros gyümölcsökből és zöldségekből – a leggyakrabban piros szőlő héjából – vonnak ki. Ezek a természetes színezőanyagok szintén teljesen veszélytelenek, színező hatásuk miatt használják őket.

JÖN A KÉMIA

Olyan színezékek is vannak, amelyeket kémiai szintetizálnak, és amelyeket gyakran összefüggésbe hoznak a gyermekeknél tapasztalható figyelemhiányos hiperaktivitási zavarral (ADHD). Ugyan csak kevés konkrét esetet dokumentáltak, ráadásul a vizsgálatok nem mutattak ki egyértelmű kapcsolatot ezen adalékanyagok fogyasztása és a viselkedési problémák között, az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság felülvizsgálhat színezéket, majd háromnál lecsökkentette az elfogadható napi beviteli mennyiséget. Ez a kinolsárgánál (E104, maximálisan bevihető napi mennyisége 5 mg/kg), a narancssárgánál (E110, maximálisan bevihető napi mennyisége 4 mg/kg) és a neokocinnál (E124, maximálisan bevihető napi mennyisége 4 mg/kg) történt így.

SZIGORÚ PROTOKOLL

A napi beviteli mennyiséget szigorú protokoll alapján számítják ki, így azok hosszú időn át – akár a teljes élettartamon keresztül – fogyaszthatók egészségügyi kockázatok nélkül. Emellett azokon az élelmiszereken, amelyekben az imént említett három színyanyag megtalálható, szerepelnie kell „A gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhat” feliratnak is. Az ezzel kapcsolatos félelmekre a gyártók is figyelnek: sok esetben kizárólag természetes növényi kivonatokat használnak színezékként, annak ellenére, hogy a szintetikusak korlátozott mennyiségben való fogyasztásának ártalmassága nem bizonyított. Bár az unióban jelenleg használt adalékanyagok teljeskörűen értékelték és a jóváhagyott mennyiségben biztonságosak, a 2009 januárja előtt engedélyezettek újraértékelése folyamatosan zajlik. Ennek volt eredménye az imént említett három színezék felhasználási mennyiségének korlátozása, illetve a vörös 2G használatának betiltása. Ezt korábban E128 néven adták felvágottakhoz és hamburgerhúsokhoz, minimális mennyiségben. Alkalmazását tíz éve függesztették fel amiatt, mert a bélrendszerben mérgező vegyületté alakulhat.



MINDENT TUDÓ LECITIN

A színyanyagok mellett fontos adalékanyagok az emulgeálószerke, amelyeknek egyik legismertebb képviselője a kozmetikai ipar és a gyógyszeripar által is alkalmazott lecitin. Mivel sok létfontosságú anyagot tartalmaz, gyakran használják táplálékkiegészítőkben is. Az E322-es E-számmal illetett komponens számos élelmiszerben megtalálható természetes vegyület, jellemzően szójababból, illetve napraforgómagból, repceből, földimogyoróból, kukoricából vagy tojásból állítják elő. A belőlük nyert lecitint kémiaiilag is módosíthatják, azt az élelmiszerekben szintén fel lehet használni.

Magát a vegyületet az ipar azért alkalmazza, mert emulgeátorként lehetővé teszi, hogy az élelmiszerek víz- és zsírfázisai ne váljanak szét. Használják



lisztkezelőszerként, ugyanis javítja a tészták gyúrhatóságát, formázhatóságát, késlelteti a sütemények „öregeését”. A lecitinnek köszönhető az is, hogy a margarin a serpenyőben nem spriccel, a benne lévő zsírok pedig nem károsodnak, oxidálódnak. Az előbbiekből következik, hogy egyebek mellett megtalálható margarinokban, süteményekben, leveles tésztákban, kekszekben, majonézekben, csokoládéfélékben, instant porokban, tej- és kakaóitalokban, csecsemő- és gyermektáplálékokban. A lecitin veszélytelen, a szervezet teljes egészében hasznosítja, de a teljes képhez hozzátartozik, hogy genetikailag módosított növényekből is származhat.

KULCSKÉRDÉS A MENNYISÉG

Az élelmiszer-adalékok a jelenlegi ismeretek szerint veszélyt csak akkor jelentenek, ha mennyiségük meghaladja a megengedettet. Tavaly nyáron például egy aszalt sárgabarack akadt fönt a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal vizsgálatán, ki is kellett vonni a forgalomból.

Az ominózus aszilván Törökországból érkezett, a gond pedig az volt vele, hogy a megengedettnél több szorbinsavat tartalmazott – ez az érték 1000 mg/kg, de a termékben 1211 mg/kg mennyiségben volt kimutatható. Tényleges veszélyt azonban még így sem jelentett volna, ugyanis az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság 2015-ös értékelésében szorbinsavra és kálium-szorbátra 3 mg/testtömegkilogramm/nap ideiglenes megengedhető napi beviteli értéket állapított meg. Ahhoz, hogy ezt átlépjék, egy 60 kilós felnőttnek naponta, rendszeresen 15 dekát kellett volna fogyasztania belőle, aminek esélye a hazai szokások alapján minimális. Baj a gyakorlatban még akkor sem történhetett volna, ha a teljes szorbinsavbevitelhez a más élelmiszerekkel bevitt mennyiség is hozzáadódik. Viszont a teljes biztonság érdekében a hatóságoknak ilyen esetekben is lépniük kell.

(A témát még folytatjuk.) ♦





› Média a Családért
Alapítvány

Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja **világunkat**,
mi befolyásolhatjuk **a médiát**.

Kérjük, támogassa adója **1%**-ával
a család- és gyerekbarát közgondolkodást,
segítse a Média a Családért Alapítvány munkáját!

Az alapítvány munkájáról
a mediacsaladert.hu honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:
Média a Családért Alapítvány
Besorolás: közhasznú
Adószám: 18260993-1-43

Adományait
a 10700347-44872502-51100005 számlaszámra várjuk.

Bárki bezállhat



MP

Kétéves
Állampapír

- fix kamatozás
- 1 forintos alapcímlet
- versenyképes hozam
- biztos befektetés
középtávon

Keresse a **Magyar
Államkincstár** és **egy-
bankok** fiókhálózatában!

allampapir.hu

A Kétéves Állampapír forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. Törvény vonatkozó rendelkezése alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

EVÉSSEL AZ ELHÍZÁS ELLEN

A gyermekkori elhízás leggyakrabban a helytelen táplálkozási szokásokra és a mozgásszegény életmódra vezethető vissza. Ezek – sajnálatos módon – az egész társadalomra jellemzőek, azonban a kiskorúakra nézve még nagyobb veszélyt jelentenek, hiszen a túlsúlyos gyermekből nagy valószínűséggel túlsúlyos felnőtt lesz.

- ◆ A gyermekek életmódját jelentősen befolyásolja a szülői minta. Legtöbb esetben a családon belül halmozottan előforduló elhízás oka nem a testalkat vagy a hízásra való hajlam öröklődése, hanem a helytelen életmód és szokások átvétele. A gyermekkori elhízást nem szabad egy „Majd kinövi!” legyintéssel a szőnyeg alá söpörni, ugyanis már fiatal felnőttkorban kialakulhatnak szövődmények: 2-es típusú cukorbetegség, magas vérnyomás, a későbbiekben pedig szív- és érrendszeri megbetegedések.

NEM FOGYÓKÚRA!

Kórházunkban a diétás tanácsadást megelőzi egy endokrinológiai kivizsgálás, de az esetek nagy részében az elhízásért nem hormonális eltérés, hanem a mozgásszegény életmód és a nem megfelelő táplálkozás tehető felelőssé. A problémát életmódváltással tudjuk kezelni, amelynek részei a rendszeres testmozgás, valamint egy megfelelően összeállított étrend. Fontos hangsúlyozni, hogy gyermekek esetében nem fogyókúráról beszélünk! Semmi szükség kalóriaszámolgatásra és drasztikus diétázásra! A cél csupán egy egészséges táplálkozási ajánlásoknak megfelelő étrend követése. Egy szigorú diéta egyrészt betarthatatlan, másrészt a még fejlődő szervezetnél hiánybetegség kialakulásához vezethet.

EGÉSZSÉGES ALTERNATÍVÁK

Étkezzen a gyermek naponta ötször! A rendszeresség, a megfelelő táplálkozási ritmus kialakítása és a teljes értékű reggeli elfogyasztása segít a nassolás elkerülésében.

Az étrend alapját a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek, gyümölcsök jelentsék, amelyet sovány hússal, húskészítményekkel és tejtermékekkel egészítsünk ki. Az ételek elkészítési módjának is fontos szerepe van, a bő zsiradékban sült húsételek (pl. rántott hús) helyett a zsírszegényen elkészített, egészséges változatok ajánlottak. Ilyenek a grillezett húsok, az alufóliában, sütőben sült húsok, halak, rakott, töltött ételek.

A gyermekek táplálkozási naplójának elemzésekor gyakran kiderül, hogy a nassolásokkal, cukros üdítőkkel bevitt felesleges cukorbevitel okolható a pluszkilóért. Sokszor csupán már azzal megakadályozhatjuk a további súlygyarapodást, ha ezeket az étrendből kiiktatjuk. A magas zsír- és cukortartalmú nassolnivalókat érdemes alacsony kalóriatartalmú, de magas rosttartalmú, tehát laktató falatokra cserélni. Ezzel kiküszöbölhetjük a főétkezések között kialakuló farkaséhséget és a következő étkezésnél a túlevést. A rostban gazdag élelmiszerek jóllakottságérzetet okoznak, és késleltetik a gyomorürülést.



A rostús táplálkozás mellé bőséges folyadékbevitel is szükséges. A cukros üdítők helyett adjunk ásványvizet vagy ízesített vizet gyermekünknek! A vizet ízesíthetjük citrusfélékkel, uborkakarikával, gyömbérel, gyümölcsökkel (málna, csipkebogyó stb.), aszalt gyümölcsökkel vagy 100%-os gyümölcslével (szörp helyett).

A diabetikus édességekkel kapcsolatban gyakori tévhit, hogy nem hizlalnak. Bár cukormentesek, de nem kalóriaszegények, így nem ajánlottak. Az otthon elkészített édességeket (pl. joghurt vagy túrókrém, zabkása, köleskása) célszerű cukor helyett friss (pl. alma, banán, málna, őszibarack) vagy aszalt gyümölcsökkel édesíteni. Készíthetünk gyermekünknek teljes kiőrlésű, magvas kekszet vagy zabkekszet, muffint vagy korpás pogácsát, így kontrollálni tudjuk a felhasznált só és cukor mennyiségét, valamint a liszt minőségét. A fehér liszt egy részét (legfeljebb felét) helyettesítsük teljes őrlésű liszttel, dúsítsuk a tésztafélét zabpehellyel vagy korpával. Ezzel is hozzá tudunk járulni a rostbevitel megemeléséhez.

Az életmódváltás másik fontos alappillére a rendszeres testmozgás, a sportolás. Amennyiben van rá lehetőség, a család akár együtt is végezheti, így szabadidős programokkal bővíülhet a közös tevékenységek palettája is. Ajánlott lenne naponta, de minimum heti ötször legalább fél óra sportolást beiktatni. ♦

AZ ALÁBBIK HELYETT....



| |
|---|
| mazsolás, vaníliás krémtúró (215 kcal) |
| 2 db pilótakeksz (200 kcal) |
| 1 szelet tejszokoládéval mártott töltött ostya (162 kcal) |
| 1 csomag (45 g) sós ropi (176 kcal) |
| kakaós puding tejszínhabbal (181 kcal) |
| 37 g chips (200 kcal) |

INKÁBB ADJUK A KÖVETKEZŐKET GYERMEKÜNKNEK:



| |
|--|
| gyümölcsös túrókrém: 80 g túró, 100 g őszibarack (156 kcal) |
| 3 db Korpovit keksz + 1 pohár light gyümölcsjoghurt (162 kcal) |
| búzacsírával töltött sült alma (166 kcal) |
| 20 g kölesgolyó + light gyümölcsjoghurt (156 kcal) |
| 0%-os gyümölcsjoghurt + 1 db korpás Abonett (106 kcal) |
| zöldségchips: 25 g cékla, 25 g zeller (60 kcal) |



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

TERÜLJ, TERÜLJ, ASZTALKÁM!

A mediterrán és a közel-keleti konyha népszerűségének köszönhetően egyre ismertebbé válik a tapas vagy mezze műfaja. Különböző kencék, saláták, sajtok, hideg és meleg előételek sorakoznak fel e gyűjtőnév alatt. Olyan ez, mint a magyar hagyományban a „terülj, terülj, asztalkám!”, a lényeg a sokszínűség, hogy mindenből kerüljön az asztalra, és mindenből kóstolhassunk egy kicsit. Tulajdonképpen ezt csináljuk húsvétkor is.

◆ Főtt tojás, retek, torma, mustár, sonka, kalács. Ez a minimum, ha húsvéti asztalról beszélünk. Aztán persze lehet még fokozni különféle hidegtálakkal, szendvicsekkel. Vagy netán újra felfedezett régi ételekkel.

TÖLTÜNK TOJÁST!

A főtt tojásból könnyen töltött lehet. Ehhez csak ketté kell vágnunk azt, majd a sárgáját kivenni, abból krémet keverni, végül visszatölteni egykori helyére. Az, hogy a töltelék miből készül, fantáziánkra és kedvünkre van bízva. *Bánffy-hunyady Hunyadi Erzsébet* 1924-ben kiadott szakácskönyvében több változatot is találunk. Választhatjuk a gombásat: a krémhez vajban pirított csiperkét, apróra vágott sonkát és szardellát, illetve tejfölt kell kikevernünk. Ínyencek kipróbálhatják a rákos vagy a heringes tölteléket is, az egyszerűbb megoldások kedvelői pedig választhatják a mustárosat. Utóbbihoz a főtt tojás sárgáját egy kevés tejföllel vagy tejjel, francia mustárral, vajjal és reszelt parmezánnal vagy ementálival keverjük el, majd az így kapott krémet töltjük vissza a fehérjébe. Hunyadi Erzsébet szerint jól illik a sonkához.

SÖRÖZÖTT

Ugyancsak Hunyadi 1924-es szakácskönyvében találjuk azt a körözöttreceptet, amely nemcsak a húsvéti lakoma, hanem a hétköznapi főnyomtatja is lehet. „Vegyünk egyenlő

menyiségű lipthói túrót és vaját, és ezt egy kis tálban kanállal nagyon jól vegyítsük össze, aztán tetszés és ízlés szerint adjunk hozzá sót, paprikát, kevés reszelt vöröshagymát, kevés köménymagot. Ha van, tehetünk hozzá kevés kaviárt, kaprot és kicsi sört is.” Ha a kaviár nem is megoldható a hétköznapi életben, a sört mindenképp próbáljuk ki, egészen selymes, krémes állaga lesz a túrónak tőle, az ízébe pedig épp csak annyi csavart visz, amennyi kell.

A TAVASZ ÍZEI

Talán a saláták tudják leginkább asztalra varázsolni a tavaszt, érdemes ezért ebből inkább kevesebbet, de többfélét kínálnunk. A retket elkészíthetjük Cziffroy István 19. századi receptje nyomán: vágjuk vékony karikára a zöldséget, tegyünk rá ízlés szerint ecetet és olívaolajat, sózzuk, borsozzuk! Ugyanígy tehetünk az uborkával, zellerrel, de csinálhatunk válogatást is, olyat, amit a 16. századi magyar konyha miskulanciának nevezett. Ebben két szabály van: mindent, ami friss és zöld, tegyünk egy tálba, majd öntsük le borecet és olaj 1:3 arányú keverékével! Cziffroy fűszersalátának hívja ezt az ételt, és tormalevelet, sóskát, borsfűvet, ezerjófűvet, méhfűvet ajánl hozzá. *A Zrínyi-udvar szakácskönyve* fodormentát, zsályát, borágót, petrezselymet, turbolyát, tárkonyt, ánizst és salátalevelet javasol. Lippay János pedig említi még a rukkolát is ennél az ételnél. (Mindkét recept 17. századi.) A friss saláták





mellé savanyúsággként odatehetjük az egykor nagyon népszerű lenolajos káposztát – évszázadokon keresztül elképzelhetetlen volt a tél e vitaminbomba nélkül! Rézi néni változata tökéletesen illik a húsvéti asztalra: „Végy friss besavanyított káposztából egy tányérral, de a levét is hozzá, adj reá szeletekre vágott kemény tojást és egy darabokra vágott heringet, öntsd meg jól a káposztát friss, hidegen sajtolt lenolajjal és add a salátát az asztalra.”

SONKA MELLÉ

S ha már előkerült a sonka, ennek kísérőjében is lehet fantázia. Egy gyorsan elkészíthető almakompót, amely egyszerre édes és savanyú, remek kiegészítője lehet a húsnak. A *Magyar gazdasszony* (1864) receptje szerint a kimagozott, cikkekre vágott almát cukorral, fehérborral,

fahéjjal, mazsolával kell lágyra főznünk, s ha kezeletlen citromhoz jutunk, annak a héja is mehet a főzőléhez. Ha megpuhult a gyümölcs, szeletelt mandulát és ribizlit vagy málnát tegyünk az almák mellé. Persze a sonka igazi párja ilyenkor a mustár és a torma. Utóbbihoz is illik a mandula, Zilahy Ágnes 19. századi szakácskönyvében ezt a receptet találjuk: „Minden személyre vegyünk egy evőkanál jó tejfelt, egy kávéskanál lisztet. Ezeket tegyük egy tálba, keverjük jól össze e habarást, tegyük bele minden személyre egy kávéskanál, héjától megtisztított és apróra megtört mandulát, továbbá minden személyre egy kávéskanál tiszta reszelt tormát és egy kevés cukrot. Ha ezeket a habarással jól összekevertük, öntsünk reá a tálba nyolcz személyre egy liter buzgó forró húslevet, tegyük főni pár perczig, akkor vegyük el a nagy melegről tálalásig.” (A húslé ebben az esetben lehet a húsvéti sonka főzőleve.) ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

KÉP –
KAUNITZ TAMÁS

Új ízek

ÉDES ÉLET AZ OPERÁBAN

A családi asztal emlékeiben kiemelt helye van az édességnek. Jó szívvel gondolhatunk kedvenc szülinapi tortánkra, az évközi jutalomcsokikra, a tökéletes túrógombócra és a nyárvégi szilvásra, a hétvégi almás pitékre, a gyorsan összedobható lekváros piskótatekerésre, a karácsonyi bejglire, a farsangi fánkra és a húsvéti kalácsra. Meglepő lehet, de ezek az édes ízek nem is olyan régiek a magyar konyhában.

◆ Az első szakácskönyveinkben ugyan vannak desszertek (marcipánok, lekvárok, töltött ostyák vagy éppen a mai designtorták elődei), a magyar cukrászat igazi fénykora csak a 19. században kezdődött. Ekkor terjedt el a finomított cukor, a csokoládé és a kakaó. A polgárosodás révén megjelentek a városi cukrászdák. A kor zseniális egyéniségei – például *Dobos C. József*, *Kugler Géza*, *Gerbeaud Emil* – ráadásul szakácskönyveket is írtak, így egyre több háztartásban készülhettek édességek. Ezeknek a békebeli ízeknek többnyire francia forrásuk volt. E korszak egyik nagy klasszikusa az ugyancsak francia Opera szelet, amely nevét – feltételezhetően – a párizsi Opera színpadára emlékeztető alakjáról kapta. Így készül a budapesti Opera Café szakácsának útmutatása szerint:

OPERA SZELET

Piskóta: 325 g tojásfehérje (kb. 11 tojás), 400 g cukor, 475 g tojássárgája (kb. 24 tojás), 350 g mandulaliszt, 100 g simaliszt (BI55), 75 g vaj

Habosra keverjük a tojássárgáját 150 g cukorral, illetve felverjük a tojásfehérjét 250 g cukorral. A kettőt, nagyon óvatosan, hogy a hab össze ne törjön, összekeverjük. Ezután hozzáadjuk a mandulalisztet és a simalisztet, majd beleöntjük az olvasztott vaját. Ebből a masszából 4 lapot kell kisütnünk, 190 fokon kb. 15 percig.

Vaníliás krém: 375 g cukor, 125 g tej (3,5 % zsíros), 4 db tojás, 1 db vaníliarúd, 300 g vaj

A cukrot és a tejet a vaníliarúddal felforraljuk. Hozzáadunk négy tojást, folytonos keverés mellett – különben kicsapódik a tojás. Ha elkezd sűrűsödni, levesszük a tűzről, és kihűtjük. Ezután szobahőmérsékletű vajjal habosra keverjük.





Ganache (párizsi krém): 500 g 30%-os tejszín, 400 g legalább 60%-os étcsokoládé

A tejszínt felforraljuk, majd levesszük a tűzről, és belekeverjük a csokoládét. Addig keverjük, amíg a csokoládé teljesen fel nem olvad, és homogén masszát nem kapunk. Ezt is kihűtjük, majd minimális világosodásig habosítjuk keveréssel.

Bevonó: 120 g zsíros tej, 225 g 60%-os étcsokoládé, 25 g glükózszirup, 60 g vaj

A tejet a glükózsziruppal felforraljuk, beletesszük az étcsokoládét és a vajat, majd egynemű, krémes állagúra keverjük.

Összeállítás:

Egy piskótalapot kevés, hosszúra főzött kávéval meglocsolunk. Rátesszük a vaníliakrém felét. Erre ismét egy réteg, kávéval meglocsolt piskóta kerül, majd megkenjük a ganache felével. Erre tesszük a következő réteg, kávéval locsolt piskótalapot, amelyet a maradék vaníliakrémmel fedünk. Rátesszük a negyedik, kávéval meglocsolt piskótalapot is, amelynek a tetejére rákenjük a ganache másik felét. Hűtőbe tesszük dermedni kb. 2 órára, majd végezetül ráöntjük a bevonót.

Noha a krémet elkészíthetjük a piskótalapok sütése közben, tény, hogy erre az édességre rá kell szánni az időt. Ez bizony hozzátartozik a békebeli süteményekhez, de a végeredmény bőven kárpótol érte. Érdemes ünnepi alkalmakra vagy ráérős hétvégékre időzíteni, más esetekben pedig keressük az Opera Caféban! Itt az elegáns környezetnek, a terasz Andrássy útra néző kilátásának és a délutáni sütemény mellé elkortyolt kávénak köszönhetően valóban a századforduló kávéházi világában érezhetjük magunkat. Persze emellett a ma ízeit is megtaláljuk itt: ebédre vagy vacsorára a magyaros fogások mellett könnyed olasz ételek közül választhatunk. Ha mégis a gasztronómiai időutazás a célunk, az élményt összeköthetjük egy Opera-látogatással is: a Feszty Bár az épület első emeletén várja pezsgővel, békebeli süteményekkel és szendvicsekkel vendégeit. A küllemében és kínálatában is világszínvonalú bár kialakításához a világ leghíresebb operaházai adták a mintát: *„A legjobb ötleteket és a működő rendszereket átültetve a legfrissebb és legjobb gasztronómiai egységet hoztuk létre a budapesti Operában, de teljesen friss, új elemek is bekerültek a koncepcióba”* – mondja Zsidai Zoltán Roy, a Zsidai Gasztronómiai Csoport vezetője. ♦



SOROZAT –
A SÉF AJÁNLATA

SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

KÉP –
KAUNITZ TAMÁS

Klasszikusok könnyedén

CSÜLÖK „JÓASSZONY MÓDRA”

Akár kezdőként, akár magabiztosan mozgunk a konyhában, egy-egy jó recept, néhány trükk vagy valamilyen újítás mindig jól jön. Átalakítva az ismert mondást, úgy is fogalmazhatunk: egy jó háziasszony holtig tanul. Hol egy idősebb nőrokontól, hol egy barátnőtől, hol egy főzőműsorból... Az igazán szerencsések pedig a vérbeli profiktól, vagyis a szakácsoktól kaphatnak tanácsokat. A *Pest-Buda* szakácsa szerint például így tehetünk ünnepi ebédet a húsvéti asztalra:

◆ Hozzávalók (4 személyre)

4 db malaccsütlök, 1 fej vöröshagyma, 5 gerezd fokhagyma, 1,5 kg parázsburgonya (apró, gömbölyded újkrumpli), 10 dkg petrezselyem, 1 nagyobb sárgarépa, 1 fehérrépa, 20 dkg ecetes gyöngyhagyma, 2 dkg paradicsompüré, 10 dkg vaj, só, egész bors, babérlevél, egész kömény

Elkészítés:

1. A csütlöket hideg vízben feltesszük a sóval, a babérlevéllel, az egész borssal, a fokhagymával és a fél hagymával. Puhára abáljuk, majd ha a hús megfőtt, a levet leszűrjük, és félretesszük, a csütlöket pedig letakarva pihentetjük.
2. A héjas parázsburgonyát feltesszük főzni sós, egész köményes, babérleveles meleg vízbe. Ha kész, megtisztítjuk.
3. Az olajjal megkent csütlöket kiolajozott tepsibe tesszük, és mellé rakjuk a répákat, illetve a vöröshagyma másik felét. 160 fokos sütőben 20 perc alatt ropogósra sütjük.
4. A sült zöldségeket egy serpenyőben a paradicsompürével tovább pirítjuk, majd felöntjük annyi abaléval, hogy az egy ujjnyira ellepje. 15–20 percig letakarva főzzük, ízlés szerint sóval, borssal és kevés cukorral ízesítjük. Ha kész, leszűrjük, és 5 dkg szobahőmérsékletű vajjal krémesítjük, sűrítjük. (Ezt már nem főzzük.)
5. Tálalás előtt a burgonyát a vaj másik felén megpirítjuk, majd hozzáadjuk a lecsepegtetett ecetes gyöngyhagymát. Megszórjuk sóval, borssal és petrezselyemmel, végül összeforraljuk egy bő kanál pecsényelével. ◆





SZUBJEKTUM

KIÁLLÍTÁS Kortárs magyar fotográfia
Variációk portréra

2017

04.08. — 05.31.

Várkert Bazár,
Déli paloták I. emelet

NYITVATARTÁSI IDŐ:
kedd - vasárnap, 10:00 - 18:00

BELÉPŐJEGY:
1 000 Ft



Budapest FotóFesztivál



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK



1

TEHERBICIKLIK

Bécs a légszennyezettség csökkentése terén jóval Budapest előtt jár, a jelenleg mért, erre vonatkozó adatok már csak a felét mutatják a 2003-as értékeknek, az 1970-es évek adataival vetekednek. Az uniós szabályozás által megengedett évi 50 füstködös nappal szemben tavaly csak 14 ilyen volt az osztrák fővárosban. A javuló tendenciát a kerékpárok további elterjesztésével is kívánják folytatni. Például olyan kerékpárok megvásárlását szorgalmazzák, amelyekkel teher is szállítható, így a családok nem autóval, hanem kerékpárral bonyolíthatnák le akár nagybevásárlásaikat is.

A teherbringát vásárló magánszemélyek és kisvállalkozások 2017 márciusától támogatásban részesülnek. A Városháza a jármű árának felét állja, 800 euróig. Elektromos kerékpárnál ez a határ 1000 euró. Ezeket a bicikliket eladni csak 2 év után lehet. Egy tanulmány szerint a városi szállítmányozás 23 százaléka „cargo” bringákkal megoldható.



2

SZÉLLEL HAJTOTT VONATOK

A holland szélmalomok látványa mindenkinek ismerős, már a barokk kori tájképeken is gyakran találkozni velük. Nem csoda tehát, hogy először itt következett be a különleges teljesítmény: a Nederlandse Spoorwegen vasúttársaság 2017-től már kizárólag szélenergiával működteti vasúti szerelvényeit. 600 ezer utas napi 1,2 millió utazása bonyolódik így le, a meghajtóerőt szélturbinák szolgáltatják. Ez az energiamennyiség nagyjából az összes holland háztartás éves felhasználásának felel meg.



A ROVAT TÁMOGATÓJA AZ



3

NEM CSAK ÉTELNEK JÓ A SZÓJABAB

A Manchesteri Egyetemen dolgozó két orosz kutató, *Andrej Geim* és *Konsztantyin Novoszelov* 2010-ben Nobel-díjat kapott egy sokoldalú anyagnak, a grafénnek a felfedezéséért. Ez egy olyan grafitréteg, amely egyetlen atomvastagságból áll, és napelemekhez, akkumulátorokhoz, vízszűrőkhöz is lehet hasznosítani. A szuperanyag szépség-hibája volt azonban rendkívül magas ára – eddig. A hagyományosan előállított grafénből egy 10 centiméteres darab akár 750 dollárba is kerülhetett, több mint 200 ezer forintba. Most ausztrál kutatók a grafénkészítés új módját találták fel. Az alapanyag szójababolaj, amelyből hevítéssel, majd vékony nikkellemezen való gyors lehűtéssel nyerik ez az egyedülálló tulajdonságokkal rendelkező nanotechnológiai anyagot. Az új módszer nemcsak lényegesen olcsóbb, de egyszerűbb és biztonságosabb is, eddig ugyanis sűrített gázra és vákuumozásra is szükség volt.

4

KUTATÁSSAL AZ ERDŐPUSZTULÁSOK ELLEN

Új kutatási program indult Sopronban és Szegeden: a cél a tömeges erdőpusztulásokért és fakárosodásokért felelős *Armillaria* (vagyis tuskógomba) fajok természetének, genetikai sajátosságainak feltérképezése, hogy ezek ismeretében hatékony biológiai védekezést dolgozzanak ki ellenük. A projekt 2020-ig tart, költsége 676 millió forint. Az *Armillaria* egyes fajtái különösen veszélyesek és pusztítóak az amúgy is meggyengült ellenállóképességű fákra nézve. Pusztításukkal a faanyag jó része már csak eltüzelésre lesz alkalmas. Nemcsak erdőben pusztítanak, hanem nagy kárt tehetnek gyümölcsfa- és dióültetvényekben, szőlőkben is.

5

A JÖVŐ A VILLANYTAXIKÉ

Az idei tél szmogriadói ráirányították a figyelmet a járművek környezetszennyezésére Magyarországon, főképpen pedig Budapesten. Ezért a főváros vezetése minél gyorsabban elektromos autókra szeretné lecserélni Budapest taxiparkját. Az elképzelések szerint a nem is olyan távoli jövőben már csak elektromos autók kapnának taxiengedélyt. Ennek jegyében adtak át egy elektromos taxikat kiszolgáló töltőállomást a Liszt Ferenc repülőtéren. Ezt a Főtaxi Zrt. telepítette kormányzati támogatás nélkül. Egy megállapodás értelmében a következő 2–3 évben ezernél is több ilyen töltőállomás létesül Budapesten. Új szabályozási rendszerrel is szeretnék felgyorsítani az elektromos járművek elterjedését. Elektromos töltőállomások nem csak a fővárosban létesülnek majd: a 15 ezer főnél nagyobb népességű települések összesen 1,25 milliárd forint támogatást kapnak e célra.



KUTYA A TÖRTÉNELEMÓRÁN



Nem is hinnénk, milyen jótékony hatással lehet a gyerekek tanulási kedvére és fejlődésére egy ló vagy kutya terápiás segítsége, sőt, olykor csupán a jelenléte! Az állatasszisztált iskolai foglalkozások segíthetik a diákok érzelmi, kommunikációs és mozgásfejlesztését. Erről készítette a Magyar Katolikus Rádió Életrevaló című műsorának egyik márciusi adását *Szentirmai Ágnes*.

- ◆ A Montágh Imre Általános Iskola, Óvoda és Készségfejlesztő Speciális Szakiskolában autista és halmozottan sérült gyermekek tanulnak. Pár hónapja Audrey, a keverék kutya is megjelenik a tanteremben, hogy két osztályban is segítse a gyerekek tanulását. Ő a Zöld Zebra Állat- és Természetvédelmi Egyesület terápiás állata. Az egyesület önkéntesével, *Kardos Szilviával* együtt látogatja a mozgásfejlesztő és a történelemórákat. Ahhoz, hogy egy eb terápiás kutya lehessen, sokféle kiképzésen kell átesnie. Többnyire már kölyökkorban kiválasztják az erre alkalmas állatokat, és fokozatosan szoktatják, képzik őket. Audrey-nak azonban különleges karriertörténete van. *„Ő mentett kutya, az egyesületnek köszönheti életét. Szerettük volna eloszlatni a tévhitet, hogy a fajtisza, kölyökként vásárolt kutyák okosabbak és kedvesebbek, mint a keverék mentett kutyák. Olyan jól alkalmazkodott a gyerekekhez, hogy végül terápiás kutya lett – meséli Kardos Szilvia.*

Az iskola mozgásfejlesztő óráin a gyerekek sokkal szívesebben végzik a bonyolult feladatokat Audrey-val együtt, pedig sétálni a kutyával a lábuk között vagy vezetni a kutyát nem kis összpontosítást kíván. De mire lehet használni egy állatot a történelemórán? *Gellér Edina* tanárnő meséli, hogy a kutya eleinte motivációt jelentett: aki jól végezte a feladatot, jutalomfalatot adhatott Audrey-nak. Persze ez kihívás volt a pedagógus számára is, mert nehezebb volt megtartani a fegyelmet. *„A tanulásban akadályozott gyerekek számára az egyik legnehezebb feladat, hogy többfelé is tudjanak figyelni. A kutya jelenléte kondicionálja őket a figyelemmegosztásra.”* Két és fél hónap elteltével a szülői visszajelzések is sikeresnek értékelik a programot, a gyerekek több mint felénél otthon is pozitív változást érzékelnek. Az egyik édesanya szerint *„a kutya olyan plusz élményt nyújt, amely fölzsabadít egyfajta gátat a diákokban, kommunikatívabbak lesznek. Ráadásul a kutyás órákról azok is mesélnek otthon, akik egyébként nem beszélnek az iskolai élményeiről.”* ◆

„A kutya mint segítő az iskolai órán – állatasszisztált fejlesztési lehetőségek az oktatásban” – az Életrevaló című műsor 2017. március 6-i adásának szerkesztője: Szentirmai Ágnes
A műsor visszahallgatható a Magyar Katolikus Rádió weboldalának archívumában.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

*BÁRCSAK ENYÉM
LENNE A HŐS!*

*BÁRCSAK TUDNÁM,
MELYIK A HŐS?*

Első Sorban

BÉRLETVÁLTÁS

Új bérleteseink részére

MÁRCIUS 27. – JÚNIUS 30.

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM

www.opera.hu
www.facebook.com/Operahaz

2017
18

PASZTIRCSÁK POLINA
operaténészes

RÁLIK SZILVIA
operaténészes



A REPÜLÉS NEM BOSZORKÁNYISÁG?

A repülés igazi úttörői azok voltak, akik egyáltalán magát a gondolatot fel merték vetni, és előálltak az első racionális megoldással: a hőléggalonnal.

◆ Az, hogy az ember a levegőbe emelkedjen és repüljön, történelmünk legnagyobb részében még vágyakozásnak is elrugaszkodott volt. Mesékben és legendákban szerepelt ugyan, de magát komolyan vevő filozófus vagy természettudós még a gondolattal is nagyon ritkán játszadozott el. Persze volt, aki mégis ilyesmire adta a fejét, például *Leonardo da Vinci*. Ő nem érezte magát kötve a saját kora technológiai lehetőségétől. Zseniális meglátásai voltak: sárkányrepülő, helikoptert, ejtőernyőt, madárember-felszerelést tervezett, bár sem neki, sem másnak nem lett volna esélye ezeket a valóságban kivitelezni.

MAGASBA EMELKEDETT A MARS-MEZŐRŐL

Azok, akik tényleg komolyan vették a repülést, sokkal földhözragadtabb elmék voltak. Rájöttek, hogy az Ikarosz által inspirált, szárnyas, tollas madárszárnyutánzatoknak nincs esélye. Azt tervezték, hogy a levegőnél könnyebb gázok segítségével emelkednek a levegőbe. Ilyen volt például a hidrogén, amelynek akkoriban már ismerték a legalapvetőbb fizikai tulajdonságait. Azt is tudták, hogyan állítsák elő. Így aztán egy kísérletező kedvű tudós, *Jacques Charles* és két élelmes vállalkozó, a *Robert fivérek* egy egész komoly projektet hoztak létre a terv megvalósításához. Selyemből készült lepleket ragasztottak össze terpentinben oldott gumival, majd az így elkészített ballonba hidrogént pumpáltak. A gázt úgy készítették, hogy több mázsa vashulladékra több

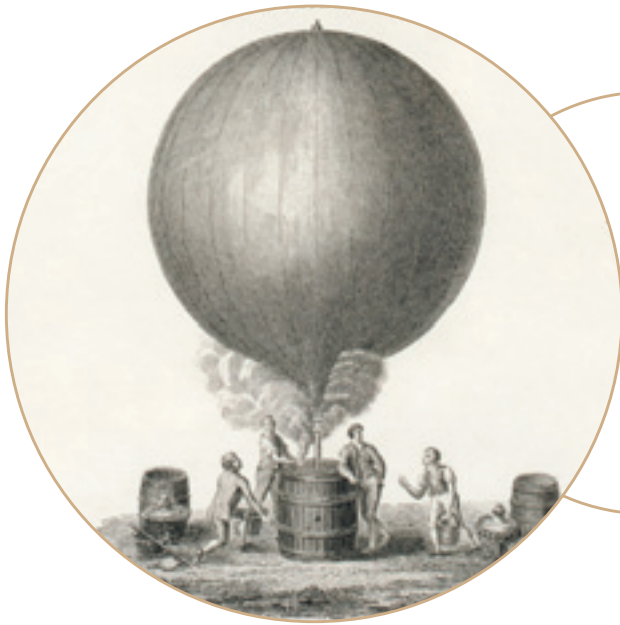
hektoliter kénsavat öntöttek, majd a keletkező hidrogént ólomcsöveken vezették a ballonba.

A töltés sok ügyetlenkedéssel napokig tartott, aztán végre megtörtént a nagy csoda. A világ első hidrogénballonja 1783. augusztus 27-én a levegőbe emelkedett a párizsi Mars-mezőről, onnan, ahol ma az Eiffel-torony áll, aztán 21 kilométeres repülés után elegánsan földet ért. A landolás egy Gonesse nevű falu mellett történt, ahol viszont csúnya vége lett a kalandnak: a helyi parasztok halálra rémültek, és meg voltak győződve róla, hogy a sátán keze munkáját látják. Így aztán az első hidrogénléggömböt vasvillával, kapával-kaszával aprították darabokra.

REPÜLŐ BÁRÁNY ÉS HÁROM BÁTOR JELENTKEZŐ

Egy hónap múlva színre léptek az azóta világhíressé vált *Montgolfier testvérek*. Ők már magasabbra helyezték a léceket. *Aerostat Réveillon* nevű ballonjukat a versailles-i palota parkjából, az uralkodópár jelenlétében indították útnak. XVI. Lajos és *Marie Antoinette* elragadtatva figyelték az előadást. A léggömb kosarában három állat is utazott: egy bárány, egy kakas és egy kacsa. Három kilométeres repülés után a ballon leszállt. Körülbelül négyszázötven méteres magasságig emelkedett, és nyolc percet töltött a levegőben.

Mint minden felelős tudós, a léggömb készítői is tudták, hogy a következő lépés az ember reptetése. Ezt azonban a papírgyáros *Montgolfier fivérek* más



technológiával oldották meg. A gondolában nedves szénát égettek egy vas serpenyőben, így töltötték meg forró füsttel a léggömböt. A forró gázok mennyisége a tüzelés szabályozásával tűrhetően szabályozható volt. Az első próbálkozáskor még hosszú kötelekkel pányválták ki a járművet, de végül 1783. november 21-én tényleg felszálltak az első utasok: Jean-François Pilâtre de Rozier, a Montgolfier-féle papírmanufaktúra főnöke és François d'Arlandes márkai bátor nemesség képviselője. A hőléggömb 15–20 méter magasban repült mintegy huszonöt percig, és nyolc kilométer távolságba jutott el.

BALJÓS TALÁL MÁNYOK

Ezek a merész és vállalkozó kedvű férfiak valóban történelmet írtak, de amint az lenni szokott, ők sem a semmiből léptek ki a tudománytörténet színpadára. Az első európai léggömböt ugyanis egy portugál jezsuita pap, Bartolomeu de Gusmão röptette 1709-ben, nem is akármilyen körülmények között. Az uralkodó, V. János és teljes udvartartása előtt, az egyik liszaboni királyi palotában tüzet rakott egy kis méretű léggömb szárnyakkal felszerelt, madár alakú kocsijában, és azt útjára bocsátotta. A demonstráció majdnem nagy bajt okozott, ugyanis a ballon azonnal irányíthatatlanná vált, és össze-vissza röpködni kezdett a trónteremben. Mindennek nekiütközött, és majdnem felgyújtotta

a helyiséget királyostul, udvaroncostul. Gusmão ennek ellenére kegyes dicséretben részesült, és rengeteg jól jövedelmező címet kapott V. Jánostól.

Mindez sajnos nem sokáig volt a hasznára. A bemutatónak híre ment, és a jezsuita hamar boszorkányság hírébe keveredett. Nemsokára csalódottan elégette minden tervrajzát és leírását, majd Spanyolországba menekült, ahol nyomorogva, magányosan halt meg.

Egy másik jezsuita, az itáliai Francesco Lana de Terzi 1670-ben rukkolt elő egy megvalósíthatatlan ötlettel. Egy hajó alakú gondolat tervezett, amelyen négy árbócon négy, rézfóliából készült gömböt képzelt el. Ezekből kiszivattyúzta volna a levegőt, és azt gondolta, hogy a gáz súlyától megszabadulva a gondola a magasba emelkedne. Sajnos soha nem próbálhatta ki az ötletét, mert akkoriban senki nem tudott volna vékony fóliát gyártani rézből. De hiába is tudtak volna, mert a levegő kiszívásával párhuzamosan a gömbök összeestek volna. És a légritka tér egyébként sem emelte volna fel a gondolat. Arról nem is beszélve, hogy az egész alkotmány majdnem egy tonnát nyomott volna.

De Terzi ezt nem is bánta. Maga is megrémült a saját ötletétől, mert ördögi találmánynak tartotta. Ahogy megjegyezte, „Isten soha nem engedné, hogy egy ilyen szerkezet megépiüljön... mert mindenki beláthatja, hogy egyetlen város sem lenne biztonságban a légitámadásoktól. Vastól készült súlyokat, tűzgolyókat és bombákat hajíthatnának rájuk a magasból”. ♦



KODÁLY ÉS A JAZZ

Négy fiatal muzsikusk alkotja a *Kodály Spicy Jazz* névre keresztelt formációt, céljuk, hogy a zenetudós által gyűjtött népdalok áthangszerelve az ifjabb korosztályhoz is eljussanak. A kezdeményezést aktuálissá teszi, hogy a háromszoros Kossuth-díjas zeneszerző és népzene kutató idén 50 éve hunyt el. A csapat első klipje és online kislemeze februárban jelent meg, bemutatkozó koncertjükre szintén ebben a hónapban került sor.

- ♦ – Tavaly már volt egy olyan rendezvénysorozat, amelyen mi négyen ebben a felállásban játszottunk, ennek során találtuk ki a Music Fashion Kiadó vezetőjével, Balázs Szilviával közösen, hogy jó lenne népdalokat is feldolgozni. Egyrészt a Kodály-év miatt, másrészt azért, mert a népdalokhoz magam is eléggé kötődöm – mondja Görögh Dániel trombitás, a projekt ötletgazdája. A zenész a Ladánybene 27-ben játszik, de hallható Köles Eliza zenekarában is. – Dalainkat igyekeztük úgy összeválogatni, hogy azok minél népszerűbbek és ismertebbek legyenek. A számokat zongoristánk, Cséry Zoltán hangszerelte, így az ő szava döntő volt. Ezt követően nekünk már csak a saját szánk ízére kellett formálnunk a dalokat – mondja Dani.
– A hangszerelés 70 százaléka otthon készült, komputer segítségével. Utána élő hangszerekkel dolgoztunk tovább, így a projekthez mindenki hozzá tudta tenni a maga sajátos világát – veszi át a szót Zoli. A zenész tagja a Barabás Lőrinc Quartetnek, rendszeresen látható az improvizatív zenét játszó Random Trip klubestjein, Patché néven pedig saját formációja is van Pákai Petrával. Zoli kiemeli, hogy hangszerelési munkájának végeredményét senkire nem akarta hangról hangra ráerőltetni, hiszen egy dobos saját területén jobban tud gondolkodni, mint az a zongorista, aki megírja a zene alapját képező dob groove-okat. A számok így forrtak ki pár hónapos közös munka során.
– Számomra mindez egyfajta visszatérést jelent a dzsesszes zenei megoldásokhoz. Nekem ez azért fontos, mert amikor 15–20 éve elkezdtem dobolni, leginkább ez az irány vonzott, ezt a stílust kezdtem el. Fiatal fejjel bele is csaptunk a legnehezebb dolgokba, ami persze nem volt baj. Fantasztikus, hogy most ugyanebben a közegben tudok muzsikálni – mondja Köles Márk dobos. Ő is együtt játszik Köles Elizával – aki egyébként a húga –, mellette pedig sokat muzsikál Kontor Tamással, főleg az utóbbi időben. Nemcsak dobol, korábban fúvós hangszereken is játszott, részt vett már népdalok feldolgozásában is. Bár azok inkább gitárközpontú munkák voltak, míg jelen formáció nem az.



– Népdalok feldolgozásában eddig nem vettem részt, ez egészen más, mint azok a munkák, amelyekbe eddig bekapcsolódtam. A közös zenélés számomra is hatalmas öröm, nagyon élveztem a próbákat – mondja Szentgally György basszusgitáros, aki végzős hallgatója a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem dzsessz tanszakának. A Kodály Spicy Jazz mellett három dzsessz projektnek, az Antal Gábor Triónak, a LightBulb Triónak és a Wahorn András vezette Four Dogsnak is tagja, de már játszott együtt Tátrai Tiborral és Márkus Tiborral is.

Azt, hogy a csapat a zenéhez mennyit tesz hozzá, népdala válogatja. Van, amit teljesen kifacsartak, csak nyolc-tíz hangot hagytak meg benne, ugyanakkor olyan dalok is vannak, amelyek annyira adták magukat, hogy szinte hozzájuk sem nyúltak, csak más harmóniát tettek alájuk. Videóklipjük elég egyértelmű visszajelzést adott arról, hogy produkciójuk mennyire kapós: az első két hét alatt körülbelül ötezen nézték meg, ami ebben a műfajban ritka magas szám. Persze ebben az is szerepet kap, hogy olyan népdalhoz – az Esti dalhoz – nyúltak, amelyet

szinte mindenki ismer, aki valaha énekelt. Másrészt a dzsessznek sem azt a műfaját választották, amely nehezen érthető és nehezen kivitelezhető, hanem azt, amelyik emberközelibb, befogadhatóbb.

A népdalokat izléseken át dolgozni nagyon nehéz, ez Zolinak, illetve az egész csapatnak komoly kihívást jelentett. Ezekhez a számokhoz ugyanis olyan előadási mód kapcsolódik, ami már bevett, amit már sok-sok éve alkalmaznak. Emiatt nehéz hozzájuk nyúlni bármilyen stílusban úgy, hogy ne rontsák el őket, úgy játszani, hogy a zene valóban gördülékeny legyen. Egyfajta érettség és összeszokottság kell mindehhez. A csapatot már többen megkeresték, nemcsak itthonról, hanem külföldről is. Stuttgartban májusban, Rómában szeptemberben lesz fellépésük, terjed a hírük, keresték már őket Sanghajból is. Márciusban itthon élő rádiókoncertjük is volt, ami szintén unikális történet, nem jellemző, hogy zenekarokat ilyesmire hívnának meg. Tervezik azt is, hogy ne csak kis-lemezük legyen, hanem valamennyi dalukat rögzítsék: a kilencből hármat már fel is vettek. ♦



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

AZ ÁLOM VALÓSÁG IS LEHET – TESTRŐL ÉS LÉLEKRŐL –

Borbély Alexandrával azért ültünk le beszélgetni, mert a „Testről és lélekről” című magyar film, amelynek egyik főszerepét ő alakította, nagy sikert aratott: első helyezést nyert a Berlini Filmfesztiválon. Ennél azonban még fontosabbnak érzem, hogy egy kiváló, fiatal színésznőt ismerhetünk meg, akitől szépen megformált szerepek tucatjait várhatjuk még a jövőben.

♦ – **Hogy érzi magát: boldog, büszke vagy már fáradt a sok ünnepléstől?**

– Mind a három. Ez olyan esemény volt, aminek a lényege, értéke csak később jut el az ember tudatáig. Most nagyon pörgős az életem, folyamatosan interjúkat adok, és egy új bemutatóra készülök anyaszínházamban, a Katonában. De nem panaszkodom, én ezt szeretem.

– **Lehet sejteni már a szereplőválogatáskor, a forgatókönyv olvasásakor, hogy egy film jó lesz-e, hogy sikeres lehet-e akár a nemzetközi porondon is?**

– Úgy éreztem, hogy mindenki megtett minden tőle telhetőt ebben a munkában. Ildikó írt egy csodálatos forgatókönyvet, és azt gondolom, minden jó film ott kezdődik. Éreztük, hogy itt valami különleges dolog történik, de a díjakat nem lehet előre megjósolni. Ha díjat kap valaki, még az sem jelent garanciát arra, hogy utána elárasztsák munkával. A színészlét maga a bizonytalanság. Én nem nagyon merek reménykedni, mert később nem szeretnék csalódnai. Ildikóval negyven olyan csodálatos forgatási napot éltem át, amiről én addig el se tudtam képzelni, hogy ez ilyen jó lehet.

”

ENYEDI ILDIKÓ ÍRT EGY
CSODÁLATOS FORGATÓKÖNYVET,
ÉS AZT GONDOLOM, MINDEN
JÓ FILM OTT KEZDŐDIK.
ÉREZTÜK, HOGY ITT VALAMI
KÜLÖNLEGES DOLOG TÖRTÉNIK.



– **Hogyan látja a magyar film helyzetét a nagyvilágban? Mík a szubjektív benyomásai?**

– Nagyon nagy dolgok történnek mostanában a filmkészítés terén: a „Saul fia” Oscarja és BAFTA-díja, a „Testről és lélekről” Arany Medvéje, a „Mindenki” Oscarja... Ennek nagyon örülök, és bízom benne, hogy ezek a díjak a figyelmet a magyar filmekre irányítják. Berlinben sokan és sokszor mondták nekünk, hogy „nagyon szeretjük a filmeteket”. Azt éreztem, hogy odafigyelnek ránk, fontosak vagyunk. Amikor be kellett vonulni a Berlin Palace-ba a vörös szőnyegen, arra gondoltam, hogy ez most tényleg velem történik-e? Remélem, hogy kinyílik számunkra a világ, én drukkolok ennek.

– **Álomszerű könnyedség és a súlyos, természetes valóság kettőssége jellemzi a filmet, és ez éppen a főszereplő Máriának az alakjában találkozunk: csetlő-botló, autisztikus, hétköznapi nehézségekkel küzdő ember, aki közben légies, szinte nem is evilági.**

– Én nagyon komolyan vettem Máriát, és irigyeltem tőle azt, hogy lételeme az őszinteség. Azt mondja ki, amit gondol. Nem mérlegel, hogy kit hogy ne bántunk meg, kinek mit szabad mondanunk, hogyan kell viselkednünk – amire minekünk a napi energiánk ötven százaléka megy el. A mi létezésünk terhelt, miközben őt szabadnak éreztem belülről. Persze neki mások a vívódásai, kötöttségei, és nagyon zárt világban él – közben viszont kíváncsi. A szerelem beindítja, utána megy az érintésnek, nekimegy a saját falainak.





”

ÉN NAGYON KOMOLYAN
VETTEM MÁRIA SZEREPÉT,
ÉS IRIGYELTEM TŐLE AZT,
HOGY LÉTELEME AZ ŐSZINTESÉG.
AZT MONDJA KI, AMIT GONDOL,
NEM MÉRLEGEL.

– **Kedvenc jeleneteim közé tartozik, amikor Mária kis játékfigurákkal játssza el a hétköznapi találkozásait, a helyzeteket, amelyek neki nehézséget okoznak – ez lenyűgöző forgatókönyvi ötlet!**

– Mária még mindig a gyerekpszichológusához fordul segítségért. Habár már felnőtt, de a szexualitása megrekedt egy szinten. Ő tanítja meg neki, hogyan dolgozzon fel bizonyos helyzeteket. Ezek a játékok már a pincébe kerültek, tehát a múltjához tartoznak. De egy új szituáció, a szerelem arra készíti, hogy lemenjen, felhozza, és a segítségükkel próbál utat keresni.

– **Számomra a film csúcspontja az öngyilkossági kísérlet. Megerősítette bennem azt, hogy a megfelelő időben kimondott szavak néha életet menthetnek.**

– Viszont a kimondott szó sajnos az ellenkezőjét is okozhatja: valamit elszakít, lerombol. Ugyanakkor felemelni is lehet szóval, és itt, a filmben erről van szó. „Én belehalok, annyira szeretem magat” – mondja Endre, a vágóhídon

dolgozó férfi, akinek nem is igazán illik bele a szókészletébe ez a „belehalok”, de a belső készletet, hogy kifejezze az érzéseit, olyan erős, hogy ilyen emelkedett mondattal fejezi ki magát. Ebben is benne van Ildikónak a különleges gondolkodásmódja, és így ez a jelenet gyönyörű lett.

– **Hogyan segítik forgatás közben a kollégái, hogy a bensőséges, nagy koncentrációt igénylő jeleneteknél ne zökkenjen ki abból az érzelmi állapotból?**

– Egy kis létszámú stáb van csak jelen az ilyen intim jelenetek forgatásakor, mint ebben a filmben az öngyilkosságnál vagy a szeretkezés jeleneténél. Enyedi Ildikó mindenkit megkért, hogy iszonyatosan figyeljen arra, mi történik Mária lelkében. Így tudtam én befelé, magamba figyelni, mert a többiek odafigyeltek rám, hogy én megteremthessem ezt a különös aurát a filmben játszott Mária körül. Ez a forgatás sok-sok ember összmunkájaként valósulhatott meg, mert tudták, hogy nem akárkivel dolgoznak, Enyedi Ildikó csodálatos művész. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

DENEVÉREMBER ÉS AGYLESZÍVÁS

◆ Húszévesen, az oltár elé állva tiszta és erős embernek éreztem magam (jó, ez később változott), aki vállamon elviszem, ha kell, az egész templomot. Közben pluszba ölben a friss asszonykámat. Olyan szuperhős-tudatom tán azóta se volt. Mondjuk, ha megmártózom a tengerben, és végigdörzsöl söröszelővel, élménynek az se kutya.

Ha bennem meg nem lévő tulajdonságot kéne választani egy állati nagy kosárból, alighanem a koncentrációs képességét kapnám ki villámgyorsan. Hogy képes legyek egyetlen valamire (mondjuk a regényírásra) fókuszálni tartósan. Persze akkor nem hallgathatnék zenét munka közben, e pillanatban épp *Lajkó Félixet*. Nem futna át az agyamon két tök máshova illő metafora, amit hipp-hopp lejegyzek... Kizökkentenének be-beszaladó gyerekeim, és nem válaszolnék most is párhuzamosan e-mailekre... Úgyhogy alighanem bediliznék.

Micsoda bepunnyadt kispolgár vagyok! Az autóm biztosítva, a KRESZ-t betartom, esőben kalapot veszek, hóban bakancsot, éhségemet girosszal orvoslom. Hát minek él az ilyen? Vajon ugorjak le gumikötélen az Eiffel-toronyból? Denevéremberként sisteregjek keresztül sziklahasadékokon? Másszak gleccsert két kis jégcsákánnyal? Ugorjak fel vágató vonat hátára? Ja, igaz, egy hatgyerekes családot tartok el a közmondásosan jól tejlő irodalomból. Ez már-már extrém sport, mint a rafting vagy a kobratartás.

Hogy hol élnék ideális esetben? Hm. Ha itt, Zsámbékon, a saját kertemben nem lehetne, akkor nagy duzzogva elfogadnék egy óceánra néző loftot is. Ide a kulcsot, aztán húzzanak a nyunyóba!

Sosem akartam IQ-tesztet csináltatni, talán féltem is, hogy kiderül, nem vagyok valami nagy kapacitás. Másfelől szinte borítékolom, hogy nem abban a fajta agyműködésben vagyok a legjobb, amit ez a teszt mérni képes. Arról nem beszélve, hogy akadnak IQ-fájtörők, akiket nem igazán értékelek, nagy tudású koponyák, akik idegesítenek, mert nem arra használják fejben őrzött enciklopédiájukat, amire szerintem való. Fontos a „szerintem”, hiszen mindenki másra izgul. Szóval nem gondolom, hogy az elme mindenkifőlött, de ha mondjuk valaki hirtelen kiszívná az agyvelőt a fejemből, azt nem díjaznám. Akkor se, ha azt mondaná, Alzheimernek hívják, és joga van hozzá.

Legkedvesebb időtöltésem az írás, amitől néha falra mászok. Ha elmegyek itthonról, jegyzetfüzetbe firkálok, ha a kicsinket ringatom, fejben memorizálom, ha vezetek, a kormánykeréken jegyzetgem őrült ötleteimet. Valaki tépje már ki a kezemből a tollat és a papírt! Máskülönben a sport tökéletesen felold, különösen, ha jól megy. Lerázni a védőt, és berúgni egy gölt, hát az sokadszorra is érész...

Stílusomban az a legmarkánsabb, hogy mindig pontos, mértéktartó, visszafogott kijelentéseket teszek, és nem ejtem zavarba az olvasót holmi csapongással, sem azzal, hogy hol bensőségesen vallomásos próbálok lenni, hol kifacsartan agyament mondatokkal állok elő. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
DUBA MÁTÉ

SOROZAT –
PÉNZBŐL ÉRTÉK

PÉNZ ÉS LELKI EGÉSZSÉG

A Képmás-estek Pénzből érték sorozatának utolsó alkalmán Dr. Bagdy Emőke pszichológus volt a meghívott előadó és Dr. Kovács Zsófia ügyvéd kapcsolódott be a beszélgetésbe.

◆ TÁRSADALMI TORZKÉP

„Tedd, vedd, edd!” – kezdte Bagdy Emőke az előadását fogyasztói társadalmunk „szlogenjével”, amelynek bűvöletében vagy inkább mókuskerekében az egyén teljesen elidegenedik másoktól, miközben minden értéket a javak, a megszerzés, a birtoklás és a fogyasztás képviselnek. Fertőzött mentális tudatállapottal élünk, amelynek hatására olyanná válunk, akár egy óriáscsecsemő, amelyik hagyja, hogy csak tömjék és tömjék, válogatás nélkül. Túlvásárlók vagyunk, ezt bizonyítja az a mindenki számára ismerős helyzet is, hogy leszaladunk a közértbe egy valamiért, és hat másik dologgal térünk vissza. Mindig több kell, és nem csak több, mindig új kell. „Legyél trendi, vegyél újat.” Mindennek következménye, hogy az emberi kapcsolatokban is felhasználók, elhasználók, kihasználók vagyunk. Jól mutatja ezt a fiatalok gyors összebútorozása, amiben alapvetően a kényelmi szempontok a mérvadók, nem a szándékok komolysága, a másikat szinte tárgyként használjuk szükségleteink kielégítésére.

A PÉNZ MINT FÜGGŐSÉG

Hogy rontja el az életünket a pénz? – tette fel ezután Bagdy Emőke a kérdést. Mi kell az új élményekhez? Sok pénz. A pénzhez? Szakadatlan munka. De az nem élmény, ezért kell az eufória, újabb élmény. Ahhoz mi kell? Még több pénz... Így zárul be az ördögi kör. Muszáj volna megállni, és ráébredni arra, hogy miben vagyunk. Először is, a konzumkultúra arra figyelmeztet, hogy nagyon megváltozott az értékekhez való viszonyunk. A pénz a mammon, ez került az értékvilág csúcsára. Ez korábban, évszázadokon keresztül másként volt, a keresztény kultúrközegben a legfőbb érték Isten volt, vagyis az igazi értékeket közvetítő felső erő. A sok pénz azonban megbetegít, függővé tesz. Az, akinek van, ül rajta, sőt, még több kell neki, sohasem elég. Másodsor, ha sok a pénzed, honnan tudhatod, hogy a másik tényleg önmagadért szeret? Akkor tehát ki vagyok? Az identitásom egyenlő a pénzzel? Sartre azt mondja, ha azt, aki vagy, az határozza meg, amid van, akkor nagyon szerencsétlen vagy. Ha mindent elvesztesz, mid marad? Harmadszor, ha vannak értékeid, azokat muszáj védeni. Zárakkal, biztonsági rendszerekkel, testőrökkel, vagyis izolálódsz. Egyetlen igaz barátod sem marad, akiben megbízhatsz.



EGÉSZSÉG ÉS BOLDOGSÁG

A statisztikák kimutatják, hogy a legjobb léti társadalomban is nagyon sok a betegség. A boldogsághoz viszont mindössze 10%-ban járul hozzá a pénz. Ugyanakkor ma már beszélünk ún. afluenzáról, vagyis a bőség betegségéről, amely civilizációs betegség. A túl vagyonosokat jellemző eltorzult életvitel következtében alakul ki – drog, szexuális abúzus, érzelmi degeneráció stb. Nézzünk rá ezzel szemben a szerényebben élőkre. A kutatások azt mutatják, hogy a létminimum plusz 20% kell körülbelül ahhoz, hogy méltónak érezzük az életszínvonalunkat. Ha tehát nem a sok pénz hiánya, akkor mi teheti tönkre az egészségünket? A szomorúságnak megvan a szomorúsághormonja, a haragnak a haraghormonja – ezek lerakódnak bizonyos szervekben, és megbetegítenek. Vagy ott a stressz törvénye: Üss vagy fuss! Közben tudjuk, hogy legtöbbször se ütni, se futni nem lehet. Az a sok indulat szintén lecsapódik a szervezetünkben, azt

mondhatjuk, lassacskán megöl minket. Mindezekre, arra, hogy elborítanak-e, mennyire gyűrnek maguk alá az indulataink, hatással van az értékrendünk. De hova tesszük a pénzzel szemben az egészséget egyensúlyban tartó értékeket? Az egészségre fizikailag is mérhetően ható tényezők a több évtizedes kutatások alapján: az intim párkapcsolat, a családi élet, a baráti kapcsolatok megléte. Ezek között sehol sem szerepel a pénz. Az utódnemzés például biológiailag kódoltan elindít a szervezetben egy egészségmegőrző folyamatot, növeli a vitalitásunkat.

STRESSZKEZELÉS – KI ÉS MI SEGÍTHET?

Hiába mondaná bárki, hogy „ne stresszelj!” A családi élet és munka alapvetően stresszfaktorok. Fontos azonban különbséget tenni jó és rossz stressz között. Jó, ha tudjuk, hogy a jó stresszből háromszor annyi kell, mint a rosszból, ahhoz, hogy ez utóbbi hatásait kioltsa. Ki segíthet a stresszkezelésben? Már az orvosok is



tudják, hogy mennyi betegség oka a stressz, a psziché betegsége. Hiszen az élet szellőzködni kíván. Sok problémával szembesülünk, ha ezeket bent tartjuk, áporodott lesz a levegő. A beszélgetés, szavak útján az indulatok is szellőzködnek. De ma a többségnek „nincs embere”, akivel beszélhet, éppen a társadalmi berendezkedés és a fogyasztói kultúra következtében. Pedig arra kéne törekedni, hogy legyen. Jó baráttal is „le lehet szerződni”, hogy rendszeres időközönként meghallgassuk egymást, ez Amerikában létező módszer. Tanácsot adni és negatív visszajelzést adni tilos. Mindenkinek saját magának kell megoldani a problémáját, de egymást meghallgatni jó, segít. „Velem sincs minden rendben, veled sincs minden rendben, és ez így van rendben.”

JOGI ÉS TÁRSADALMI VONATKOZÁSOK

Az est második felében dr. Kovács Zsófia segítségével feltártuk a pszichológusok jogi szempontból is nehéz, rendezetlen helyzetét, és az ezzel kiaknázatlanul hagyott lehetőségeket. A pszichológus szakmát jogilag széttöredezetten kezelik, holott jóval egységesebb, mint akár a jogászoké, ahol például a büntetőjog és a polgárjog teljesen különböznek egymástól, mégis szinte egyként vannak kezelve. Az egészségügy területén belül ugyan koherens szabályokat fektettek le a pszichológusi tevékenységet illetően, mégis rengeteg ág működik más területeken, mint amilyen a sport vagy az oktatás, ahol már szinte semmilyen szabályozottság sincsen. Ez azt jelenti, hogy a fogyasztó, noha eldöntheti szabadon, hogy egy aurahegesztőhöz vagy pszichológushoz fordul-e segítségért, nincs feltétlenül tisztában a kettő közötti különbséggel, nincs megfelelően tájékoztatva. Állampolgári jogaink egyike a lelki egészségünk, ugyanakkor nincs biztosítva az ehhez való hozzáférésünk,

tette hozzá Bagdy Emőke. 13 500 képzett pszichológus van ma Magyarországon, akik szakgyakorlattal, terepmunkákkal együtt 12 évet tanultak. Ők szakemberek, akik a fentiekben segíthetnének. Pénzhozó szakma, tanulmány is született erről. Ha minden egészségügyi intézményben hozzáférhető lenne egy pszichológus, a táppénzen töltött napok száma jóval lecsökkenne, és jóval kevesebb gyógyszerre volna szükség. Az oktatásban is komoly szerepet tölthetnének be, kezdve az egészségre nevelés és megelőzés területével, mint amilyen a stresszkezelés, folytatva az érzelmi intelligenciára való neveléssel, ezen belül például az asszertív kommunikációval.

VALLÁS ÉS EGÉSZSÉG

Az est végén egy jelenlévő érdekes kérdést tett fel a vallás és egészség kapcsolatáról. Bagdy Emőke válaszolt kérdésére. Tudományos bizonyítékok hada áll rendelkezésünkre, amelyek mind azt mutatják, hogy a vallásgyakorló családok egészségi állapota jobb, mint más családoké, külön az egyes családtagokat és a család egészét tekintve is. A szív és keringési zavarok előfordulása alacsonyabb, sokkal jobb a pszichológiai immunrendszerük (ami egyfajta lelki megküzdőképességet jelent), sokkal ritkábban fordulnak elő köztük a pszichiátriai betegségek, és a Magyarországon egyébként súlyos arányokat mutató depresszió, illetve az öngyilkossági kísérletek. A vallás egyfajta filozófiai erő. A hit pedig egy emberi képesség, amelyet ugyan nem kell közvetlenül a valláshoz kötni, mégis a túlélés, a jövőre irányulás, a cél és értelem legfőbb eszköze. Miben hiszel? Mi a célod? A vallásos embernek saját egyházi hittételrendszerében ezekre stabil, biztos válaszai vannak, ami jobban segít megküzdödni a világ nehézségeivel. ♦

SZÖVEG –
KÉPMÁS



SOROZAT –
OLVASÓSAROK

HUMÁNÖKONÓMIA

Tóth Gergely az emberi és fenntartható fejlődés kevésbé vizsgált harmadik dimenziójáról, az alternatív és vallási közgazdasági iskolákról írt szakkönyvet. Célja olyan közgazdasági elmélet kidolgozása, amely a morálökonómiai hagyományt és a modern alternatív közgazdasági iskolákat szintetizálja a fenntartható fejlődést érdekében.

◆ Az embert a pénz elé helyező közgazdaságtan mintegy 2500 éves történetre tekinthet vissza, s a legújabb korig meghatározó volt. Ez a hagyomány a *morálökonómia*, megkülönböztetve a – felvilágosodással elsőbbséghez jutott, s ma főáramot képező – *haszonökonómiától*. A kötet terjedelmes mellékletet tartalmaz mintegy 200 gondolkodóval, az ókori görögöktől a középkori muszlimokon át a modern észak-amerikai közgazdászokig, az esszéistáktól a Nobel-díjas matematikusokig, az ökológiai közgazdaságtantól a keresztény gazdasági tanításig. A szerző ezeket besorolja a morál- és a haszonökonómia két nagy vonulatába. A *közgazdaságtant (=ökonómiát)*, megkülönbözteti az *ökonomizmustól*, amelyet ideológiaként, paradigmaként, sőt, kevés híján vallásként ír le. A könyv megoldást is keres: a fenntartható fejlődés követelményeinek megfelelő, alternatív közgazdaságtanként a *humánökonómiát* javasolja. Nem realiztikus, hogy teljesen felváltsa a főáramú közgazdaságtant, elkerülhetetlennek gondolja viszont egyfelől az ökológiai gazdaságtan és a fenntarthatósági tudomány eredményein alapuló természeti korlátok beépítését (*bionómia*), másfelől felsőbbrendű célok hozzáadását az öncéllá vált ökonomizmushoz (*gazdasági teológia*). ◆



Tóth Gergely: *Gazdasággép*.
L' Harmattan, 2017.

ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:

**BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA
PLÉBÁNIA KÖZÖSSÉGI TERME**
(BP. XV. PATTOGÓS U. 1.)

CSAK A KRIMIKBEN VAN ILYEN?

Emberkereskedelem és prostitúció

Vendég:

NÉMETH ÁGNES

EZREDES,
AZ ORFK BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLYÁNAK VEZETŐJE

Időpont:

2017.
04.29.
SZOMBAT

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
+ 36 1365 1414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

WWW.KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



stílusos > bátor > elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



KIMENŐ

81



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ÁLLATTANI ÁLMOK

- ♦ Mi vonz bennünket az állatiban? Az, hogy milyen emberek? Nemrég megtekintettem San Francisco fókáit, szuszogva hemperegtek egy kupacban, harapdálták, vízbe taszajtották, csókolgatták, dögönyözték egymást, és kéjesen vakaróztak, dögöltek. Üvöltöttek, nyüfögtek, hörögtek, ugattak, vonyítottak, szőröcsögtek, morogtak, rőfögtek, öklendtek, kotkodáltak, visitottak, szortyogtak. Kedvencem, Béla, rozmárszerű nagy kovbojbajusszal, végig horpasztott, füle botját se mozdítva, pedig nincs is neki. Az Újvilágban amúgy is sajátos gondok adódnak az állatokkal. Egy bencés atya számolt be róla, hogy elitgimnáziumuk parkját összerágcsálják a nyulak és vonyítva bejárákálják a kojotok. Los angelesi szállásadóm növényeit kitúrják a mosómedvék, mulcsot kell beszerezni, azt nem bírja a kotnyeles jószág. San franciscoi vendéglátóm cukros vizet tett ki itatóban óceánparti teraszára a kolibriknek. Egy miami ismerős az autót mentén napozó alligátorokról mesélt, majdnem elütötte egyiküket. Az ottani étteremek tán az elcsapott példányokból szerzik be étlapjukra az amúgy ízetlen és rágós krokodilhúst. A nem őshonos iguánákkal is gond volt, másfél métereseek, rusnya pánkfejűek, karikás ustornak használják a farkukat, és harapnak is. Csak akkor lehetett elkapni őket, mikor három fok alá ment a hőmérséklet, és az óriásgyíkok megdermedtek, és lefordultak a fáról. A közterületesek utánfutóba dobálták a védekezésképtelen állatokat. Kaliforniában futottam egyet, egy pálmafán zajosan felrebentek a papagájok, a kerítés tetején hibátlan hullámmozgással végigszaladt egy szürke mókus. Ezeket az ottaniak cseppet sem tartják cukinak, hiszen levizelik a kerti bútorokat, és szétcincálnak mindent, amit ehetőnek találnak. A francia költő a gyermekkor állattanhoz fűződő álmodozásait rögzíti. Ezek alighanem mindannyiunk életében meghatározóak, ki a madarak, ki az őszállatok, ki a lovak vagy kutya fajok megismerésében merül el szenvedéllyel. Az egészen kicsiket kivétel nélkül megbabonázzák a mozgó, hangoskodó, eleven játékszerek. Élővilág és gépi világ szembenállását is felvillantja az anatómiai ábraként kanyargó szöveg. Lemásolni az élet-teremtő mennyei mozdulatot, elcsenni az istenektől a lét elevenítő tüzét, ez is örök emberi kísértés... Gépeink mikor kelnek már valódi életre végül? És mikor leszünk képesek belelátni az állati elme tekervényeibe, ugyanolyan öntudatlanul, naivan azonosulni közegünkkel, mint egy tengeri rák-voltából ki se látó tengeri rák?



Max Ernst (1891-1976): „Graphisme II, Pyramide”.
56×38 cm, rézkarc, 1971.

IKERTÜKÖR

Egy-egy mai vers,
a szerző külföldi, hol nő, hol férfi.
Akik rápillantanak, költők maguk is,
egy férfi és egy nő.
Ugyanaz a szöveg kétféle
arcát mutatja kétfelé...

Isabelle Garo

TERMÉSZETTUDOMÁNY

Annyiszor álmodoztál már egy akvarelltáblákkal
illusztrált antik és modern állattanról
hol szembenéznének egymással az emberi
természettudomány eredet és kezdet közt
valahol félúton ingadozó kedvenc állatai
az állati húség csodáiról álmodoztál
az emlékezet oldatáról pikkelyes bukolicus
szörnyek koponyája mélyén
vadon és szén és tarajjá összetapadt
húscsomók kora irányítható teleszkópos
szemek kora melyek tágra nyíltak a planktonok láttán
és a szénhidrogén feltalálói meséi hallatán még
fiatalabb voltál a robbanómotornál
s máris földrajzi rangod
nyomába eredtél
vidéki múzeumok termeiben
keskeny kék pertlivé akartad zsugorítani
az autótakat megannyi ostornyom
keletkezésük óriástechnócök lábnymán
miután lerakták tojásaikat álom tehát
melyet érintetlenül fellelhetünk a Régiek könyveiben
kik nem kárhoztatták még a technikát
az emelőcsigákat horgokat
épp ezért jobban tudták minálunk gondolod most
mit jelenthet tengeri ráknak lenni

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



VESZÉLYEZTETT SOKFÉLESÉG

Első olvasásra eltévedtem az indázó mondatok dzsungelében, a képek burjánzó sokaságában, aztán a kezdeti organikus versvilág egyszerre átcsapott a technika hideg tervezettségébe. Megpróbálok hát kinyomozni, mi minden jut eszembe az erős, mégis zavarba ejtő sorzuhatagról.

Kiskoromtól kezdve sok időt töltöttem biológus édesapám szobájában, természettudományos könyvek társaságában, és gyakran lapoztuk a többkötetes zöld „Nagybrehmet” (kedves, behemót rém képét idézte meg a szó, „szörnyek koponyája mélyén”, olvasom a versben), a maga fekete-fehér képeivel és színes tábláival évekig kínált tünődnivalót. Tanúja voltam a növénypréselésnek, a herbárium bővítésének; bejártam az intézeti gyűjteménybe, és el-elvittek múzeumba is, ahol borzongva bámultam a formalinban lebegő lények és emberi szervek kísérteties formáit. A világ hihetetlen és érthetetlen, már ekkor is láttam – de bámulatos is. Nemrég a bécsi Természettudományi Múzeum egyik emeletén töltöttem el egy egész napot, a káprázatos ásványgyűjteménytől kezdve, amelyben a világ minden tájáról összegyűjtött, bármiféle művészetnél bonyolultabb és rendezettebb és kövek várakoznak csendben, a megdöbbenően nagy meteoritgyűjteményen át az élet keletkezéséig (az őslévestől, a „húscsomóktól” és „planktonoktól” a dinoszauruszokon át az ősemberig (és az ő modern használati és műtárgyaiból összeállított kiállításig), és mindvégig hálával gondoltam a tudósokra, akik megalkuvást nem ismerve és fáradságot nem kímélve elénk tárják a rejtélyekkel teli múltat.

Eszembe jutott még a vers olvastán egyik kedves könyvem, Raff György 1846-os keltezésű, gyermekek számára készült Természethistóriája, tele fantáziaébresztő, naivságuiban is alapos rajzokkal és felejtethetetlenül megszövegezett leírásokkal; eszembe jutott a Jávorka–Csapody-féle gyönyörű növényhatározó, Darwin önéletrajza, az általam is fordított angol Beatrix Potter növénytani tanulmányai és rajzai, édesapám Ezerjófű című könyve, Fazekas Mihály és Herman Ottó természettudományos munkássága, a nemrég olvasott cikk a csodálatosan szép, részletgazdag és színes állat- és növényrajzokat készítő, tizenhetedik századi német tudósnőről, Maria Sibylla Merianről, a kortárs angol költők rajongása a természet iránt, és Babits mondata: „isszák a közelit szemeim, e kéjenc mikroszkópok”. A „Régiek könyvei” és az újak énekei egyaránt lelkesednek az idők iránt, amikor a technika még szolgálta, nem pedig elpusztította a természetet. Talán erről is szól ez a szép, szövevényes szöveg. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

„És fölzúgnak a hamuszín egek,
hajnalfele a ravensbrücki fák.
És megérik a fényt a gyökerek
És szél támad. És fölzeng a világ.

Mert megölhették hitvány zsoldosok,
és megszünhettek dobogni szive –
Harmadnapra legyőzte a halált.
Et resurrexit tertia die.”

HARMADNAPON

Ravensbrück német városka mellett 1939-től 1945-ig női, majd később férfi koncentrációs tábor is működött. A borzalmas hely neve máshol, így a *Ravensbrücki passió* című versben is feltűnik *Pilinszky János* költészetében, aki a megsemmisítő táborok foglyainak sorsát Krisztus szenvedéstörténetével játszatja egybe.

- ◆ Pilinszky szemében a világháború és a haláltáborok iszonyata az emberi gonoszságnak nem valami rendkívüli, merőben váratlan és különleges megnyilvánulása, hanem a világ mindenkori valóságos arculatát, objektív szörnyűségét, az élet mindenkori reménytelenségét, a gonosz igaz valóját fedi fel, teszi nyilvánvalóvá. Azt az állapotot, amely miatt e világ életét nem lehet javíthatni, toldozni-foldozni, hogy egy kicsivel majd mindig jobb és jobb legyen. Nem. A világot kizárólag megváltani lehetett a kereszten. A feltámadás: győzelem a halál felett, szoktuk mondani, bele sem gondolva. Ám ha e mondat itt, Ravensbrückben nem érvényes, akkor sehol sem érvényes, akkor nem ér semmit, sőt, egyáltalán nem is igaz.

A költemény első szakaszának anaforája, négy és-sel kezdődő mondata úgy mutatja, hogy a költő, a beszélő egy nagy történet kellős közepén jár, abból mond el részleteket. Az evangéliumban azt olvassuk, hogy Jézus halála idején fényes nappal elsötétült az ég – itt pedig látjuk, miért és mennyire. Mint a Golgotán, épp olyan sötétek, hamuszínűek a ravensbrücki egek a krematórium füstjétől, az elégetett női testek pernyéjé-től – ugyanaz a feneketlen emberi gonoszság művelte mindkét sötétséget. Ám a vers a feltámadás reggelén „játszódik”, hajnalfele. A feltámadás hajnalán járunk a koncentrációs táborban is. Az egek hamuszürkék, de felzúgnak a győzelem, a diadal hangján. Alapvető változás esett az egész világon, még Ravensbrückben is: olyan fény jelent meg, amely képes lehatolni a gyökerekig, a tömör földnek, az emberi lét feneketlen sötétjének legmélyéig, és legyőzni a gonoszt, a reménytelenséget. *Et resurrexit tertia die*: a záró sor latinul, az ünnepélyes bizonyosság szent nyelvében idézi a Hitvallást: És feltámadt a harmadik napon. Mert megölhették hitvány zsoldosok: kit? Persze tudjuk, kiről van szó, ám a költő szándékosan nem nevezi meg Jézust, így a második szakasz nemcsak őrá, de a ravensbrücki és a mindenkori áldozatokra is vonatkozik. ◆



Frans Snyders (1579–1657): Virágfüzér gyümölcsökkel és a Mennybemenetel. Olaj, vászon, 1630–1640.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

ÁPRILISI KIMENŐ

BUDAPEST 100 – RAKPART

Az épületeket bemutató eseménysorozat idei témája a rakpart. A Duna-parti lakóközösségek és intézmények a házak korától függetlenül vesznek részt a programban, régi paloták és modern épületek is várják a közönséget. Az idegenvezetők bemutatják a speciális helyszín előnyeit és hátrányait, és idén is közkinccsé teszik az itt élők és a középületekben dolgozók történeteit.

Budapest, 2017. április 22–23.



Kép: Danyi Balázs

100 SZÓBAN A VÁROS

Nagy Dániel Viktor és Szilágyi Csenge színművészek előadásában szólal meg Budapest néhány jellemző története. Az előadókon keresztül a legkülönbébb emberek szólnak meg, olyan mindennapi történeteket látunk, amelyeket már átéltünk, és olyanokat, amelyekről el sem tudjuk képzelni, hogy megtörténjen velünk.

Mozsár Műhely, 2017. április 20.

JÁTÉK AZ AGÓRÁBAN

A debreceni komplexumban természettudományos ismeretekkel gazdagodhatnak a gyerekek: itt kézzel formálható a domborzat, darabokra szedhető az agy és bejárható az egész Világegyetem. Több mint harminc tudományos játékot és interaktív eszközt lehet kipróbálni, a csemeték megépíthetik a biztonság hidját, működésre bírhatnak egy izzót, megtudhatják, hogy milyen gyorsak a reflexeik. Érdekes az ismeretterjesztő programok között is böngészni, mindig van egy-két előadás a szélről, a fagyról vagy épp a villámról.

Agóra Tudományos Élményközpont, Debrecen



„SEM EMLÉK, SEM VARÁZSLAT”

A magyar költészet napján Radnóti Miklós műveit felhasználva tart önálló estet Oberfrank Pál. A versek előadása minden színész számára valódi kihívás, nekünk nézőknek pedig itt a lehetőség, hogy újra halljuk és átgondoljuk a költő szavait.

Klebelsberg Kultúrúria, 2017. április 11.

XXXVI. ORSZÁGOS TÁNCHÁZTALÁLKOZÓ ÉS KIRAKODÓVÁSÁR

„Halljunk szót...!” címmel a Fonó Budai Zeneházban tartanak koncerttel egybekötött nyitótáncházat, ahol a világ minden részéről érkező tánc házkedvelők egybegyűlnek. Szombaton és vasárnap a Papp László Budapest Sportaréna-ban zajlik majd az egymást váltó táncsoportok forgataga és a népművészeti kirakodóvásár. A rendezvény vasárnap esti gálaműsorának része lesz a Boban Marković Orkestar koncertje, valamint a Mindenki tánca című, a Tánc háztalálkozóra készült nagyszabású produkció.

Több helyszínen, 2017. április 21–23.

Kép: Gorács József



MINI TEXTÚRA 2017

A Magyar Nemzeti Galéria 2017 tavaszán elindítja ösztönművészeti sorozatának gyerekverzióját. A koncepció hasonló a felnőtt változathoz: népszerű kortárs meseírók írtak négy rövid történetet, amelyeket a Galéria gyűjteményében található négy műtárgy inspirált.

Bernáth Aurél: Riviera, 1926-27, diszperziós festék, vászon, olaj



BANFF HEGYIFILM FESZTIVÁL 2017

A Banff idei műsorán 8 új, a kaland sportok széles palettáját felvonultató film szerepel: egy izlandi szörfözés szimfóniája, két inspiráló sziklamászó történet, kötéltánc a Verdonkanyon felett, extrém sízés az Alpok hegy mászó útvonalain, hegyi futás a Himalájában, vadvízi evezés Pápua Új-Guinea esőerdejében és az Atlanti-óceán átszelése egy vitorlással.

Corvin Mozi, 2017. április 4–6.



CSAK MERT GYÖNYÖRŰ

Farkas Rózsa ragyog. Hosszú hónapok után tegnap végre gyakorolhatott imádott hangszerén. A saját cimbalma valahol Dubai egy sötét raktárában arra vár, hogy egy napon hazaszállítsák. A Liszt Ferenc-díjas cimbalomművész ugyanis az elmúlt éveket a Közel-Keleten töltötte egy emberibb élet reményében. A mesés ígéretek azonban drámai filmbe illő rémálommá változtak.

◆ – **Milyen volt tegnap a Rádió 6-os stúdiójában újra játszani?**

– Rettenetesen féltem, de nagyon vártam. Féltem, mert tudtam, hogy szembesülni fogok azzal, hogy a hosszú kihagyás miatt mennyire kiestem a gyakorlatból. A hangszerjáték fizikai szempontból olyan, mint a sport. Gyakorlás nélkül a technika leromlik. És vártam is, hiszen nyolc hónap után érhettem újra a hangszerhez.

– **Muzikuscsaládból származol?**

– Édesapám családjában nagyon sok muzikus volt. Apu nem lett zenész hivatalosan, holott fantasztikus zenei érzéke volt. Tőle örököltem a zene szeretetét, de kiskoromban orvosnak készültem. Harmadikos koromban döntött apu úgy, hogy kezdjek zenét tanulni, mert az hozzátartozik az alpműveltséghez. A szüleim nem mertek zeneiskolába írni, mert annyira nem volt hallásom. Felfogadtak egy idős zongoratanárt, akinek köszönhetően hét hónap után „kinyílt a fülem”. Fel is vettem a zeneiskolába, és onnantól kezdve gyakorlatilag minden versenyt megnyertem. Én voltam a „Bezzeg a Rózsa”. Nem is szerettek az osztálytársaim, holott csak borzasztóan gátlásos voltam, és próbáltam mindenben a lehető legjobban teljesíteni.

– **Hogyan lett a zongorából cimbalom?**

– A zongora egy idő után kevés lett. Fuvolán vagy hárfán szerettem volna játszani. Az iskolában nem lehetett hárfán tanulni, a fuvola tanszak pedig tele volt. Egyedül cimbalom tanszakon volt szabad hely. Azt sem tudtam, hogy konkrétan melyik hangszerről is van szó. Egy 5000 forintért vásárolt rozoga hangszeren megtanultam a húrokat, és már az első cimbalomórámon le tudtam játszani Bach G-dúr menüettjét. Egy hónap múlva megnyertem egy cimbalomversenyt. Két darabot ismertem mindössze, technikám sem volt, viszont szépen muzsikáltam. Azonban nem vettem komolyan a cimbalmot, valamiféle játékhangszerként gondoltam rá.



Amikor jelentkeztem a konzervatóriumba, döntenem kellett, hogy zongorából vagy cimbalomból felvételezlek, cimbalomból ugyanis tíz nappal korábban volt a felvételi, sikerült is a vizsga, de két szakra nem lehetett felvételizni. Részt vettem a nemzetközi Rácz Aladár Cimbalomversenyen. Azonnal kiestem, mivel csak másfél éve cimbalmoztam, viszont meghallottam, hogy a cimbalmozásban, ha profik játszanak, micsoda technikai lehetőségek rejlenek. Itt ismertem meg Balogh Kálmán cimbalomművészt, ő tanított meg a cimbalmozás technikájára. Tizenhat évesen volt az első profi koncertem. A velencei La Fenice operaházban duóztunk egy hónapon keresztül Szakály Ágnessel, aki a konzervatóriumban volt tanárom, és Velence után az állandó duópartnerem.

”

A VILÁGZENE ÉS A NÉPZENE NAGYON FUT, NEKEM VISZONT A BAROKK ZENE A SZERELMEM.

– Ezt követően pedig sikert sikerre halmoztál. Háromszor kaptál Fischer Annie-ösztöndíjat. Kortárs darabok játszásáért hatszor Artisjus-díjat...

– Az egyik Artisjus-díjból vettem magamnak a mosógépet. A Liszt Ferenc-díjam pedig a kilakoltatástól mentett meg.

– Ez hogy lehetséges?

– Tizenhárom év után megszűnt a duónk Ágnessel, és nem túl jól váltunk el. Elküldtek a zeneiskolából is. Nem baj, gondoltam, majd eltartom magam a magántanítványaimból és a koncertekből, de a szétválásukat követően senki sem keresett többé, pedig addig szólístaként is nagyon sok koncertem volt. A 2008-as válság alatt rohamosan csökkenni kezdett a magántanítványaim száma is. Tanítottam a Snétberger Központban és a Rajkó-Talentum Művészeti Iskolában is, de ezek a megbízások csak rövid időre szóltak. Ha egy középszerű hegedűs volnék, és bent ülnék egy zenekarban, sokkal jobban keresnék. Ráadásul én a cimbalom legkevésbé népszerű ágát, a klasszikus és kortárs zenét képviselem. A világzene és a népzene nagyon fut, nekem viszont a barokk zene a szerelmem, de ma nincs igény arra, hogy cimbalmon meghallgassanak mondjuk egy Bachot-átíratot.

– Miért javasolnád bárkinek, hogy meghallgassa cimbalmon is Bachot?

– Csak, mert gyönyörű, és kész. Hiába voltam évekig az első számú cimbalmos, mégis sokszor a barátaimhoz jártam enni, az önkormányzati lakásom megnövekedett bérét pedig egyszerűen már nem bírtam fizetni. A cimbalmos barátaim közül van, aki szakácsként dolgozik, van, aki benzinkutas lett.

– Elképzelhetetlennek tartod, hogy valami másba kezdj? Esetleg új szakmát tanulj? Élethosszig tartó tanulás... sokat halljuk mostanában.

– Ezen rengeteg gondolkodtam. De nekem az élethosszig tartó tanulás a zenében való fejlődést és tanulást jelenti.

– Hogy jött Dubai a képbe?

– 2014-re gyakorlatilag nyomorogtam, a lakásomat másodjára is el akarták venni. Ekkor futottam bele egy internetes hirdetésbe: zenetanárokat kerestek Dubaiba. Egy magániskolába zongora- és szolfézsoktatói posztra jelentkeztem. Hiába néztük át a szerződést, utólag a tudtomon kívül egy teljesen másik, úgynevezett minisztériumi szerződést írtak alá velem, amelyből másodpéldányt soha nem kaptam.

– Hogyhogy tudtodon kívül?

– Egy halom banki szerződés közé csúsztatták be ezt az új munkaszerződést. Később a megfélemlített, régebb óta ott lévő tanároktól megtudtam, mindenkivel ugyanígy történt. Ezért kaphattam jóval kevesebb fizetést, ezért kellett jóval többet dolgoznom. Az ingyenes lakhatásról kiderült, hogy a rezsit mégsem fizetik. Az útlevelemet pedig már a kezdetek kezdetén elvették, így esélyem sem volt arra, hogy hazajöjjek.

– Nem gondoltál arra, hogy bepereled az iskolát?

– Dehogynem. De akik perbe fogták őket, egy idő után mind eltűntek, börtönbe kerültek. A tulaj gyakorlatilag azt csinált velünk, amit akart. A mi iskolánkban például rendszeresen be kellett menni az igazgató felelőségéhez, aki a következő mondatokat mondta el velünk: „Én egy senki vagyok. Az igazgató úrnak köszönhetek mindent. Nélküle én egy senki vagyok.” Azt hiszem, spirituális utam fontos állomása volt, hogy tisztelettudóan minden alkalommal megtagadtam ezeknek a mondatoknak az elismétlését.

– Hogy tehette meg mindezt?

– Azért, mert az ő iskolájának szponzora és résztulajdonosa a helyi rendőrfőkapitány volt. Hát ezért. Voltak tanárok, akik kivásárolták magukat, voltak, akiket csak akkor engedtek el, ha újabb tanárokat toboroztak maguk helyett. A tanárok többsége szegény, kelet-európai országokból jött. Miután lejárt a két éves szerződésem, alig volt félretett pénzem. Fél év indiai álláskeresési próbálkozás után utolsó pénzemből megvettem a repülőjegyem haza. A barátaim segítségével most nem lenne hol aludnom. Minden ilyen segítség egyszerre tölt el hálával és szégyenkezéssel.

– Hogyan tovább mindezek után?

– A legnagyobb kérdés a lakhatásom körül forog. Szerencsére már van három magántanítványom, és amint visszakapom a hangszerem, tervezek egy tempomi koncertet. Szeretném újra átélni a koncertezés örömét, és megköszönni azt a rengeteg segítséget, amit kaptam. ♦

hirdetés

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT István RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

ORSZÁGOS FÓTÁMOGATÓ: **otpbank**
TÁNC HÁZ
TALÁLKOZÓ 2017.
ÉS VÁSÁR

ÁPR. 22-23.

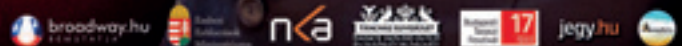
VASÁRNAPI KONCERT:

**Boban
Marković
Orkestar**



ARENA

A KONCERT UTÁN: MINDENKI TÁNCA - SZATMÁR



JEGYEK KAPHATÓK A BROADWAY JEGYIRODÁKBAN.
TEL.: 06-1/ 340-40-40, 06-1/ 780-0-780



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

HOGYAN (NE) LEGYÜNK // ŐRANGYALOK?

A tavasz a kirándulások ideje: sokan keresik fel ilyenkor a természetet, abban a reményben, hogy a friss levegő és a színes virágok mellett állatokkal is találkozhatnak. Ez a találkozás általában csak másodpercekig tart, s az állat már el is illan. Néha azonban nem menekül, hanem bevárja az embert, akár meg is lehet fogni. Talán segítségre szorul? S ha igen, mit tehetünk érte?

- ◆ Természetes körülmények között a vadállatok félnek az embertől. Ha meg lehet őket fogni, az általában nem jelent jót: akkor valami nincs rendben velük. Tavasszal különösen sűrűn lehet találkozni bajba jutott állatokkal: a párzási időszakban aktivitásuk megnő, hosszabb utakat tesznek meg, az óvatosságról pedig gyakran megfeledkeznek, így könnyebben érheti őket baleset. Gyakran bukkanhatunk ilyenkor kölyökállatokra is, amelyek árvának tűnnek, és szemlátomást képtelenek az önellátásra. A jó szándékú állatbarát ilyenkor persze segíteni szeretne, ez azonban nem is olyan könnyű, mint amilyennek látszik. Ráadásul attól még, hogy a vadon élő állatoknak nincs szó szoros értelmében vett „gazdája”, egyáltalán nem biztos, hogy hazavihetjük őket – sőt, az sem, hogy tényleg meg kell őket menteni!

HÁZIASÍTOTT ÁLLATFAJOK GAZDÁTLAN PÉLDÁNYVAIT (KÓBOR KUTYA, MACSKA, HÁZINVÚL, VÁROSI GALAMB STB.) AZ ÁLLATKERTI MENTŐHELYEK NEM FOGADHATJÁK BE, EZEKEL ÁLLATMENHELYHEZ KELL FORDULNI.





BAMBI A BOKORBAN

Talán a legjellegzőbb az erdőszéli bozótosban lapuló őzgidá eseté: a kirándulók rátalálnak, a mamáját sehol nem látják, amiből arra következtetnek, hogy az állatka árva. Simogatni, babusgatni kezdik a bájos kis jószágot, amivel máris bajt csinálnak. A cserjésben rejtőző őzike ugyanis nem magányos, csak kicsi még ahhoz, hogy lépést tudjon tartani az anyjával, amikor az a nyílt mezőre megy legelni – főleg, ha esetleg menekülnie kellene. Ezért a mamája elfekteti egy biztonságosnak tűnő helyen, és a gida ott lapul mozdulatlanul, amíg vissza nem tér érte, hogy megszoptassa. Ha viszont megérzi rajta az emberszagot, valószínűleg tényleg magára hagyja, ha pedig a jó szándékú turista felnyalabolja és hazaviszi, akkor hiába is keresné a rejtekhelyen. Az őzgidát felnevelni pedig nem olyan könnyű, mint amilyennek látszik, ha pedig sikerül, a bak még veszélyessé is válhat.

A BÉKÁK TAVASSZAL TÖMEGESEN VÁNDOROLNAK A TELELŐHELYEIKRŐL A PÁRZÓHELYEIKRE. SZÁMUKRA NAGY SEGÍTSÉG, HA EGY VÖDÖRBEN ELSZÁLLÍTJUK ŐKET A LEGKÖZELEBBI TAVACSKA PARTJÁRA. A KERTBEN A VÍZÓRAAKNA FAGYMENTES TELELŐHELYET KÍNÁL A KÉTÉLTŰEKNEK, DE EGYBEN CSAPDÁBA IS EJTI ŐKET. TAVASSZAL ÉRDEMES ELLENŐRIZNI A VÍZÓRAAKNÁT, NINCS-E BENNE TELELŐ BÉKA, GÓTE, AMELY NEM TUD KIJUTNI BELŐLE.

AZ ORSZÁGÚTON TALÁLT, BALESETBEN ELHULLOTT ÁLLATOK ELFÖLDELÉSE NEM TŰNIK HATÉKONY SEGÍTSÉGNEK, PEDIG NAGYON IS AZ! NEM PUSZTÁN KEGYELETI OKA VAN: A DÖGEVÉSRE HAJLAMOS ÁLLATOKAT VONZZA A KÖNNYŰ ZSÁKMÁNY, ÉS MIKÖZBEN ÖNFELEDTEN FALATOZNAK AZ ÚT KÖZEPÉN, ŐK LEHETNEK A KÖVETKEZŐ ÁLDOZATOK!



VIGYÁZAT, VESZÉLYES!

Hasonló a helyzet a vadmalacokkal is, de ott még közvetlen veszélybe is kerülhet a gyanútlan megtaláló. Ha a malac ijedtében visítani kezd, pillanatokon belül felbukkan a semmiből az anyja, és a „megmentőből” áldozat lesz. Ragadozók, pl. róka vagy borz esetében a harapás lehetőségével is számolni kell: ha az állat valóban bajban van, például megsérült vagy beszorult valahova, s ezért nem tud elmenekülni, pánikba esik, és szinte biztos, hogy megmentője ellen fordítja hegyes fogait. Fokozza a kockázatot, hogy bár a csalétekkel, szájon át történő vakcinázással a veszettséget sikerült visszaszorítani, azért előfordulásával számolni kell. Az állat vérével vagy nyálával való közvetlen érintkezés (pl. harapás) esetén forduljunk azonnal orvoshoz! Vadászható vadfajoknak tehát jobb, ha sem újszülött, sem kifejlett példányához nem nyúlunk, hanem szükség esetén értesítjük a helyileg illetékes vadásztársaságot.

SÜNI NEM KÉR TEJET!

Az erdőben vagy a városi parkban talált sünt sem szükséges megmenteni. Tavasszal a tüskés akár még nappal is a szemünk elé kerülhet, mert éhesen ébredt fel téli álmából, és a szerelem is megbolondítja. Ha megzavarjuk, nem menekül, hanem összegömbölyödik, szűrős bundájának védelmében bízva. Ha van türelmünk hozzá, csöndben várjuk ki, amíg újra kidugja az orrát, és tovább ballag, de ne vigyük haza: neki ott a helye, az az otthona, köszöni szépen, megvan nélkülünk. Más lesz a helyzet ősszel: akkor a későn született sünniókák vagy a szoptatástól lesoványodott sünnanyák számára nagy segítség lehet, ha rendszeresen megvendégeljük őket egy kis konzerv macskaeledellel, esetleg főtt marhahús vagy csirkehússal – de semmiképp nem tejjel, mert azt nem képesek megemészteni, hasmenést kapnak tőle.



AMIKOR KELL A SEGÍTSÉG

Más a helyzet a mókuskokkal: a fészekből kiesett mókuskölyök gyakran eleve sérülést szenved, de még ha nem is, akkor sem valószínű, hogy vissza tudna jutni, és szinte biztos, hogy a dolmányos varjak, szarkák áldozatává válik. A repülni és önállóan táplálkozni még képtelen madárfiókák is többnyire rászorulnak a segítségre, bár sok madár még azután is eteti a fiókáit, hogy azok elhagyták a fészket, és szétszéledtek a környező bokrok ágain. A teletőhelyeiken megzavart denevérek számára is életmentő lehet az emberi beavatkozás. Mivel azonban itt jórészt védett fajokról van szó, ezeket hazavinni és otthon tartani nem szabad. A megfelelő táplálékot sem könnyű előteremteni nekik: a földigiliszta például a legtöbb kismadárnak többet árt, mint használ! Az állatkertekben működnek mentőállomások, amelyek a védett állatfajok sérült vagy elárvult példányait befogadják, szakszerű ellátásban részesítik, majd végül, ha az önálló életre képessé válnak, biztonságos helyen szabadon engedik.

SÖTÉTBEN BIZTOSABB

Balesetet szenvedett, sérült állatokat főleg autótutak mentén lehet találni. Ha öntudatuknál vannak, számolni kell azzal, hogy védekezni fognak, és karmuk, csőrük éles, ezért megfogásukhoz érdemes bőrkesztyűt vagy pokrócot, törölközőt használni. Sérüléseket ne próbáljunk házilag kezelni, bízunk ezt szakemberre! Ha az állat látszólag sértetlen, de mégis mozgásképtelen vagy bágyadt, valószínűleg mérgezést vagy áramütést szenvedett. Bármilyen állatról van is szó, lehetőleg jól szellőző, de zárt, sötét dobozban szállítsuk, amelyből nem lát ki: így kevesebb stressz éri, míg ha ketrecebe tesszük, szinte biztosan megpróbál kiszabadulni belőle, és a rácsok közé szorulva, beakadva újabb sérüléseket szerezhet. Ha gyorsan el tudjuk juttatni a mentőhelyre, legjobb, ha semmivel nem etetjük meg: egy kis koplalást még a kölyökállat is könnyebben elvisel, mint egy kiadós gyomorrontást! ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

KÉSZ ÁTVERÉS?

◆ A kínai Volung (Wolong) Nemzeti Parkban található a világ óriáspanda állományának közel tíz százaléka. Ez 180 példány, a populáció többi része a közép-kínai Kanszu (Gansu), Szecsuan (Sichuan) és Sanhszi (Shanxi) tartományok határvidékén él természetes körülmények között. Mivel az óriáspanda Kína nemzeti állata és a WWF emblémájaként a természetvédelem talán legismertebb jelképe, ezért a faj állapotát kiemelt figyelem övezi. Az elmúlt évek erőfeszítéseinek köszönhetően a faj gyarapodásnak indult, ráadásul a legmodernebb vizsgálatok (az ürülék genetikai ujjlenyomatán alapuló módszer) szerint a korábban becsült adatok kétszeresét, azaz a háromezretet is elérheti a vadon élő pandák száma. Ezért 2016-ban a Természetvédelmi Világszövetség a faj besorolását a veszélyeztetettről sebezhetővé enyhítette.

A fenti jó hírek a Volung Nemzeti Park munkatársait is megerősítették, hogy az elmúlt 25 évben a faj egyedszámának gyarapítására kidolgozott módszereik sikeresek lehetnek. Az itt dolgozó tudósok ugyanis a pandák mesterséges megtermékenyítésével, majd az így

született állatok visszavadtásával foglalkoznak. Már az előző sem egyszerű mutatvány, mert a pandáknál a hímek és nőstények szerelem helyett gyakran inkább jól elverik egymást, ezért gyógynövényfőzetekkel, különböző jutalomfalatokkal és egyéb praktikákkal veszik rá az állatokat a párzásra. Ezután a terhesség megállapításánál vannak gondban a tudósok, ugyanis a magzat hónapokig csak pár milliméteres, ezt könnyű elvéteni az ultrahangos vizsgálaton.

Sikeres születés után – 2015-ben rekordszámú, 38 kölyök – megkezdődik az állatok felnevelése. Ezt a gondozók pandakosztumban végzik, aminek panda illata is van, hogy a mackók még véletlenül se szokhassanak hozzá az ember közelségéhez. A különleges nevelés teljes folyamatát dokumentálta végig a *National Geographic* fotósa, Ami Vitale, sorozatát a *World Press Photo*-n díjazták idén, a *Sony World Photo* pályázatán pedig döntős lett. Az eredményeket április 20-án jelenti be a zsűri, szurkoljunk mi is a pandáknak és Aminak! ◆



Ami Vitale (1971) napjaink egyik legismertebb dokumentarista fotográfusa, munkáit számtalanszor díjazták már a legnagyobb pályázatokon, rendszeres szerzője a National Geographic Society-nek. www.amivitale.com

AMIT MA
MEG
TEHETSZ
HOLNAP
MÁS TESZ
MEG
VELED

BORÓKAI GÁBOR

JÓZAN
SÁG ÉS
MERTEK
LETES
SEG

SÜMEGI NOÉMI

FEJ és ÍRÁS

heti válasz

A JÓ
KÉRDÉS
FEL
SIKER

BORBÁS BARNA

EMPÁTIA
TOLERANCIA
MEGBOCSÁTÁS
ÉS VILÁG
BEKE

SZTANKÓCZY ANDRÁS



Nálunk minden nap új élmény vár!



KÖZÉPKORI VAKÁCIÓ SÜMEGEN!

Kalandozz velünk a középkorba!
Légy részese az élménynek, éld át a lovagkor hangulatát!

Akciós nyári csomgajánlatok

félpanzióval, korlátlan wellness használattal,
1 alkalommal történelmi lovasjátékok
bemutatóval, gyermek animációs-,
és kézműves foglalkozásokkal már

15.000 Ft/fő/éj-től foglalhatók!



Hotel Kapitány *** superior Wellness

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu

SZÁMRA

stílusos, bátor, elkötelezett



RÁCKEVEI ANNA



„PAGÁCS IMRÉNÉ KATI SZÁMOMRA A PEDAGÓGUS. ÁRADT BELŐLE A SZERETET, AZ ELFOGADÁS, MINDENKINEK MEG TUDTA ERŐSÍTENI AZ ÖNBIZALMÁT, JÓ VOLT A KÖZELÉBEN LENNI, BIZTONSÁGOT ADOTT. A LELKIERŐM EGY RÉSZÉT NEKI KÖSZÖNHETEM. SZERENCÉS VAGYOK, HOGY Ő VOLT AZ ELSŐ VEZETŐM A KÖZÖSSÉGI LÉTBEN.